

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N° de séance : 01
			Durée : 02 h
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents types d'efforts -des prises de pouls -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à une course de longue durée

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la course d'endurance	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course modérée pendant 5	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent 5mn de	En rang par groupe de couleur	15mn

	min Course rapide sur 3m (3 x)	façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)		
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : c'est la rentrée des classes au.....</p> <p>Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Tes amis et toi voulez déterminer vos groupes de niveau .pendant 20 min, vous courez à votre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prennent leur pouls.</p>	les élèves échangent avec le professeur et tire des conclusions puis vont sur le terrain pour effectuer des courses d'endurance	Par atelier	1h20mn
APPLICATION	Course par groupe de couleur pendant 15 minute			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi êtes vous aussi vite fatigués</p> <p>Trace écrite : généralité sur la course d'endurance</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en rangées par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 6 ^{ème}	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N ^o de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Prise de pouls-course en groupe pendant 15 mn				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-Connaitre	-les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio-respiratoire.
-exécuter	-des prises de pouls
	-une course
-Respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la prise de pouls et la course de 15 mn. Nous allons prendre le pouls puis courir pendant 15 mn en groupe.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min Course rapide sur 3m (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	-prise de pouls aux trois endroits appropriés (carotide, tempe, artère radiale).la prise de pouls se fait avant la course, juste après la course et après une minute de pause -course de 15 mn en groupe	les élèves prennent leur pouls et ceux de leur partenaire puis courent 15 mn en groupe	Par pair Par groupe de niveau	1h20mn
APPLICATION	Course de 15 mn par groupe de couleur sans marcher ni s'arrêter.			

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations	Assis en vague par groupes de niveau	15mn
	Bilan : il faut courir à son propre rythme pour ne pas s'arrêter ni marcher. Trace écrite : importance de l'eau	Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.		

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : course en fractionnée de temps, course en groupe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABILITES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -Respecter	-les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements -une course -les règles d'hygiène et de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course en fractionnée de temps. Vous allez courir en fractionnée de temps pour atteindre 20mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 3m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>mise en place des situations d'apprentissage</p> <p>-prise de pouls</p> <p>-course fractionnée :(8mn x 3) avec 1 mn de pause par intervalles</p> <p>-course de 15 mn en groupe à une allure modérée et régulière.</p> <p>-Evaluation théorique</p>	les élèves prennent leur pouls courent en fractionnée de temps puis une fois 15 mn en groupe	Par groupe de niveau	1h20mn
APPLICATION	Course régulière et modérée de 15 mn par groupe de niveau			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : il faut courir à une allure régulière et modérée.</p> <p>Trace écrite : les différents organes respiratoires et circulatoires</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : course de 20mn			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -respecter	-les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements -une course -un tournoi -les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est course de 20mn. Vous allez courir à une allure régulière et modérée pendant 20mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min Course rapide sur 3m (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	mise en place des situations d'apprentissage -prise de pouls -course fractionnée :(2 x 10 mn) avec 1 mn de pause par intervalles -course de 20 mn en groupe à une allure modérée et régulière. -Exercices d'intégration	les élèves prennent leur pouls courent en fractionnée de temps puis une fois 20 mn en groupe et jouent le rôle d'officiels et d'organisateur les élèves font des exercices dans le cahier d'intégration.	Par groupe de niveau	1h20mn

APPLICATI ON	Course régulière et modérée de 20 mn par groupe de niveau			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : il faut courir à une allure régulière et modérée. Trace écrite : les signes de la fatigue	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : AKORA		Etablissement :		
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-une course
-traiter	-une situation relative à la course d'endurance

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Vous allez courir à une allure régulière et modérée pendant 20mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 3m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'évaluation</p> <p>A la fin de la leçon de la course d'endurance, ton groupe est choisi pour représenter ta classe. Hors tes amis ont des difficultés : celles de réaliser une course de 20mn dans sa forme globale. Pour cela aide les à :</p> <p>1) définir la course d'endurance</p> <p>2) définir le pouls</p> <p>3) s'échauffer à la course d'endurance</p> <p>4) courir pendant 20m à une allure régulière et modérée.</p>	<p>les élèves répondent aux questions sur feuilles de copie (séance 3) puis s'échauffent et courent une fois 20 mn en groupe et jouent le rôle d'officiels et d'organisateur</p>	<p>Par groupe de niveau</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de niveau.</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves savent courir à une allure régulière et modérée pendant 20mn</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASIQUE AU SOL			N° de séance : 01
TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS			Durée : 02 h

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents éléments gymniques par famille -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à la gymnastique au sol
---	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la gymnastique au sol	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : -à 4 pattes faire le « dos rond-dos plat » -assis pieds groupés, basculer de l'arrière vers l'avant, sauter. -position siège/pompe.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font un assouplissement spécifique à la gymnastique au sol font des sauts	En rang par groupe de couleur Par pair	15mn
Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchainement de 3	les élèves échangent avec le professeur puis traitent une situation d'entrée : réaliser un élément de rotation ; d'appui, de posture de saut.	Par atelier individuel	1h20mn

	éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.			
APPLICATION				
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis. Trace écrite : notion sur la gymnastique au sol,	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en rangées par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASIQUE AU SOL			N° de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : présentation d'éléments gymniques				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -respecter	-les valeurs des marques et pénalité -des éléments des familles de rotation, appuis, renversements, saut -les règles de sécurités

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule présenter des éléments gymniques. Vous allez présenter des éléments gymniques</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font la roulade avant/arrière, l'ATR, le saut droit...</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par pair</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place des situations d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -par groupe réaliser la roulade arriéré/avant, l'ATR, la roue, saut droit/groupé -combiner 3 à 4 éléments -Réaliser un enchaînement des éléments étudiés. 	<p>Par groupe les élèves réalisent l'ATR, la roulade avant/arrière, le saut droit/groupé.</p> <p>Les élèves combinent les éléments étudiés</p>	<p>Par atelier</p> <p>Par groupe de couleur</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter et présenter tous les éléments gymniques étudiés aujourd'hui			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : correction des éléments</p> <p>Trace écrite : présenter des éléments gymniques simples des différentes familles,</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : composition d'un enchaînement				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -élaborer	-le matériel nécessaire à la pratique de la gym. -des éléments des familles des maintiens, souplesses. -un mini enchaînement

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élaborer des mini-enchaînements. Vous allez élaborer un mini-enchaînement	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font la roulade arrière, le pont, le saut groupé...	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissage : -par groupe réviser la roulade arriéré/avant, l'ATR, la roue, saut droit/groupé, le pont, -réaliser des planches, la chandelle, les appuis. -combiner les éléments techniques et de liaisons -Réaliser un enchaînement des éléments étudiés. -Evaluation écrite	Par groupe les élèves réalisent l'ATR, la roulade avant/arrière, le saut droit/groupé, les planches, la chandelle, les appuis. Les élèves combinent les éléments étudiés pour élaborer un mini enchaînement.	Par atelier Par groupe de couleur	1h20mn
	APPLICATION	Elaborer et présenter un mini enchaînement de 3 éléments gymniques		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des mini-enchènements Trace écrite : élaborer un mini enchaînement	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Présenter un mini enchaînement			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-exécuter	-un mini enchaînement
-organiser	-un tournoi de gymnastique au sol.
-respecter	-les règles de pratique à la gymnastique au

	sol
--	-----

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est présenter un mini-enchaînement</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font des roulades, des sauts, la roue....</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par groupe de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place des situations d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -par groupe réviser les éléments techniques et de liaison -élaborer un mini enchaînement par groupe puis individuel -présenter un enchaînement des éléments par groupe puis individuel. 	<p>Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaison.</p> <p>Les élèves élaborent et présentent un mini enchaînement</p>	<p>Par groupe de couleur</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	présenter un mini enchaînement de 3 éléments gymniques			

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des mini-enchaînements Trace écrite : présenter un mini enchaînement	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
--	--	---	--	------

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier les acquis de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un mini enchaînement
-organiser	-un tournoi de gymnastique au sol.
-respecter	-les règles de pratique à la gymnastique au sol
-traiter	-une situation de gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est présenter un mini-enchaînement	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font des roulades, l'ATR, des sauts, la roue....</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par groupe de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place de la situation d'évaluation:</p> <p>Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à :</p> <p>1) déterminer les différentes familles gymniques</p> <p>2) déterminer les différents éléments</p> <p>3) s'échauffer à la gym au sol</p> <p>4) présenter un mini enchaînement de 3 éléments techniques.</p>	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3)</p> <p>Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaisons.</p> <p>Les élèves présentent un mini enchaînement, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs</p>	<p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont assimilé la leçon mais certains ont des difficultés.</p>	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
			N ^o de séance : 01	

Leçon : LANCER DE POIDS	Durée : 02 h
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe	
Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter -traiter	-les différents types de lancer et leurs caractéristiques -un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au lancer de poids

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du lancer de poids	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et réalisent des lancers de poids	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi le lancer de poids semble difficile à exécuter ? Trace écrite : généralité sur les lancers.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS			N ^o de séance : 02
			Durée : 02 h
Titre de la séance : tenue de l'engin , lancer du poids			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-le matériel nécessaire à la pratique des lancers -un lancer -l'espace de pratique -les règles de sécurités

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule la tenue de l'engin. Nous allons apprendre à tenir le poids dans sa forme globale.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place d'une situation d'apprentissage :</p> <p>-tenir le poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé</p> <p>-lancer de face sans élan (les jambes au même niveau en face du secteur de lancer, flexion des jambes puis grandissement avec pousser de l'engin.</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de face sans élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de face?</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : élan projection, lancer de poids				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		
	Trace écrite : les différentes techniques de lancers de poids	résumé de la séance puis font la trace écrite.		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter	-les règles liées à la pratique des lancers -un lancer -les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élan-projection. Nous allons projeter l'engin avec pas chassé.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place d'une situation d'apprentissage :</p> <p>-se placer de profil par rapport au secteur de lancer</p> <p>-jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin</p> <p>-tracer une aire de lancer.</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil?</p> <p>Trace écrite : le lancer de profil</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 05
			Durée : 02 h

Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE	
Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-respecter	-les règles de pratique du lancer
-traiter	-une situation relative à la pratique du lancer

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons évaluer vos performances et techniques.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. Mimer le lancer de face et de profil.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	situation d'évaluation : Invitée à la compétition sportive que le conseil scolaire du collègea organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :1) définir les différents types de lancers	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3) Les élèves se préparent au lancer de poids	Par vagues en groupe de couleur.	1h20mn

	<p>2) citer les différentes techniques de lancers de poids.</p> <p>3) réaliser un lancer de poids (profil)</p> <p>4) jouer le rôle d'officiels</p>	<p>Les élèves exécutent le lancer de poids, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs</p>	<p>individuel</p>	
<p>Amener sa classe à récupérer de l'effort</p>	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais d'autre trainent le pas.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	<p>15mn</p>

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : lancer de profil avec pas chasses			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-organiser	-un tournoi de lancer
-respecter	-les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est le lancer de profil avec pas chassés. Nous allons exécuter le lancer avec déplacement.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place d'une situation d'apprentissage :</p> <p>-se placer de profil par rapport au secteur de lancer</p> <p>-jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; 2 pas chassés dynamiques ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATI ON	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil?</p> <p>Trace écrite : le lancer de profil</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN

Etablissement :

Classe : 6 ème	Effectif :.....	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 01
			Durée : 02 h
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter -traiter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du triple saut.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis. Trace écrite : généralité sur les sauts	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT		N ^o de séance : 02	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : course d'élan et impulsion-triple saut			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-Identifier	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques
-exécuter	-un saut -l'espace de pratique

-organiser -respecter	-les règles de sécurité
--------------------------	-------------------------

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage :</p> <p>-course progressivement accélérée sur 20m (3x).</p> <p>-sauts d'obstacles (3x)</p> <p>-impulsions horizontales +bond dans la fosse de réception.</p> <p>-mime du gauche-gauche-droite 2 pieds ou droite-droite-gauche-2pieds.</p>	<p>les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions horizontales pour réceptionner dans la fosse de reception.ils</p> <p>miment le gauche-gauche-droite 2 pieds ou le droite-droite-gauche-2pieds.</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : SUSPENSION ET RECEPTION-TRIPLE SAUT				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : définition du triple saut	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-le matériel nécessaire à la pratique du triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons réaliser le cloche-pied, la foulée bondissante et la réception 2pieds.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ; mime des G-G-D-2 pieds ou D-D-G-2 pieds.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs et font des mimes.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -apprentissage du cloche-pied. -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) -enchaîner les mouvements. <p>Faire un bond avec réception 2 pieds.</p> <ul style="list-style-type: none"> -enchaîner les 3 mouvements. -évaluation théorique 	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi.</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : le triple saut dans sa forme globale réglementaire.			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le triple saut dans sa forme globale. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique :	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent le	En rang par groupe de couleur	15mn

	-cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x)	cloche- pieds et la foulée bondissante.	En vagues par groupes de couleur	
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'apprentissage : -tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir (piste d'élan, planche d'appel, zone de réception) -Exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire	les élèves exécutent les différents exercices proposés	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ? Trace écrite : les constituantes du sautoir (suite).	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 6 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABILITES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -respecter -traiter	-un triple saut -les règles de pratique -une situation liée à la pratique du triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent le cloche-pieds et la foulée bondissante.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'évaluation : le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut 2) défini le triple saut	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3.) Les élèves se préparent au triple saut. Les élèves exécutent le triple saut, jouent le rôle d'officiels	individuel Individuel Individuels.	1h20mn

	3) Réalise le triple saut 4) joue le rôle d'officiel	et d'organiseurs.	Par groupes de couleur.	
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements. Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques
-exécuter	-un échauffement général et spécifique
-respecter	-les règles de sécurité
-traiter	-une situation liée au triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du triple saut.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.</p>	<p>les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis.</p> <p>Trace écrite : généralité sur les sauts</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :

Leçon : TRIPLE SAUT		N° de séance : 02
		Durée : 02 h
Titre de la séance : course d'élan et impulsion-triple saut		
Installations : parcours balisé, sautoir.	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un saut -l'espace de pratique -les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : -course progressivement accélérée sur 20m (3x). -sauts d'obstacles (3x) -impulsions horizontales +bond dans la fosse de réception. -mime du gauche-gauche-droite 2 pieds ou droite-droite-gauche-2pieds.	les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions horizontales pour réceptionner dans la fosse de réception.ils miment le gauche-gauche-droite 2 pieds ou le droite-droite-gauche-2pieds.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : définition du triple saut	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : suspension et réception-triple saut				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-le matériel nécessaire à la pratique du triple saut
-exécuter	-un triple saut -les règles de sécurité

-respecter	
------------	--

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons réaliser le cloche pieds, la foulée bondissante et la réception 2pieds.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ; mime des G-G-D-2 pieds ou D-D-G-2 pieds.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs et font des mimes.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage : - déterminer le pied d'appel</p> <p>-apprentissage du cloche pieds.</p> <p>-saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre.</p> <p>-exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x)</p> <p>-enchaîner les mouvements.</p> <p>Faire un bond avec réception 2 pieds.</p> <p>-enchaîner les 3 mouvements.</p> <p>-évaluation théorique</p>	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn

APPLICATI ON	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : les constituantes du sautoir.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 04	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : le triple saut dans sa forme globale réglementaire.				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le triple saut dans sa forme globale. Nous	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

	allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.	professeur		
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) 	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves exécutent le cloche- pieds et la foulée bondissante.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir (piste d'élan, planche d'appel, zone de réception) -Exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire -jouer le rôle d' officiel. 	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur.</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ?</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir (suite).</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique
-traiter	-une situation liée à la pratique du triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent le cloche-pieds et la foulée bondissante.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

	-exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x)			
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'évaluation :</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut</p> <p>2) défini le triple saut</p> <p>3) Réalise le triple saut</p> <p>4) joue le rôle d'officiel</p>	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3.)</p> <p>Les élèves se préparent au triple saut.</p> <p>Les élèves exécutent le triple saut, jouent le rôle d'officiels et d'organisateur.</p>	<p>individuel</p> <p>Individuel</p> <p>Individuels.</p> <p>Par groupes de couleur.</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements.</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : SAUT EN HAUTEUR		N° de séance : 01	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			
HABILETES		CONTENUS	
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre,	
-Identifier		des différents types de sauts et leurs caractéristiques	
-exécuter -respecter -traiter		-un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au saut en hauteur	

Tableau des habiletés et contenus

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du saut en hauteur.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N ^o de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : COURSE D'ELAN ET IMPULSION-SAUT EN ROULEAU VENTRAL				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis. Trace écrite : généralité sur les sauts	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-----------	----------

-Identifier	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques
-exécuter	-un saut
-organiser	-l'espace de pratique
-respecter	-les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <p>-sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage :</p> <p>-course progressivement accélérée sur 20m (3x).</p> <p>-sauts d'obstacles (3x)</p> <p>-impulsions verticale.</p> <p>-saut en rouleau ventrale</p>	<p>les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions verticales ; courent de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prennent impulsion dans la zone d'appel.</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : FRANCHISSEMENT ET RECEPTION				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde d'élastique.		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : définition du saut en hauteur.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-le matériel nécessaire à la pratique du saut en hauteur
-exécuter	-saut en hauteur.
-respecter	-les règles de sécurité.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons étudier la suspension et la réception</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <p>-sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs et font des mimes.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <p>-course progressivement accélérée sur 20m (3x).</p> <p>-sauts d'obstacles (3x)</p> <p>-impulsions verticale</p> <p>- le pied qui décolle le 1^{er} est la jambe d'attaque</p> <p>- le pied d'appel est la jambe d'esquive</p> <p>-saut en rouleau ventrale après 4 foulées. évaluation théorique</p>	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi.</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		ETABLISSEMENT :	
Classe : 5 ème	Effectif :.....	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 04
			Durée : 02 h
Titre de la séance : saut en rouleau ventral dans sa forme globale			
Installations : parcours balisé, sautoir		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le saut en rouleau ventral dans sa forme globale. Nous allons exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent des sauts dans différentes positions.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <p>-tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir - Exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire après 4 foulées</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	les élèves exécutent les différents exercices proposés	<p>Par atelier</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur.</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ?</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir (suite).</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème		Effectif :	Nombre de groupes : 4
Leçon : SAUT EN HAUTEUR		Date :	
		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -respecter -traiter	-un triple saut -les règles de pratique -une situation liée à la pratique du saut en hauteur.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : Courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent des dans différentes positions.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'évaluation : le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut 2) définir le saut en hauteur 3) réaliser le saut en hauteur 4) joue le rôle d'officiel	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3). Les élèves se préparent au saut en hauteur. Les élèves exécutent le saut en hauteur, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs.	individuel Individuel Individuels. Par groupes de couleur.	1h20mn

--	--	--	--	--

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements. Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents éléments gymniques par famille -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à la gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la gymnastique.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <p>-à 4 pattes faire le « dos rond-dos plat »</p> <p>-assis pieds groupés, basculer sur le dos de l'arrière vers l'avant, sauter.</p> <p>-position siège/pompe.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font un assouplissement spécifique à la gymnastique au sol font des sauts</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par pair</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchainement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.</p>	<p>les élèves échangent avec le professeur puis traitent une situation d'entrée :</p> <p>réaliser un élément de rotation ; d'appui, de posture de saut.</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATI ON	Exercices d' intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont quelques connaissances sur la gym.</p> <p>Trace écrite : généralité sur la gymnastique au sol.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en rangées par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 02
			Durée : 02 h
Titre de la séance : présentation d'éléments gymniques			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -respecter	-les valeurs des marques et pénalité -des éléments des familles de rotation, appuis, renversements, saut -les règles de sécurités

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule présenter des éléments gymniques. Vous allez présenter des éléments gymniques	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font la roulade avant/arrière, l'ATR, le saut droit...	En rang par groupe de couleur Par pair	15mn

Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissage : -par groupe réaliser la roulade arriéré/avant, l'ATR, la roue, saut droit/groupé -combiner 3 à 4 éléments -Réaliser un enchaînement des éléments étudiés.	Par groupe les élèves réalisent l'ATR, la roulade avant/arrière jambes écartés, le saut droit/groupé, rondade. Les élèves combinent les éléments étudiés	Par atelier Par groupe de couleur	1h20mn
	APPLICATI ON	Exécuter et présenter tous les éléments gymniques étudiés aujourd'hui		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des éléments Trace écrite : présenter des éléments gymniques simples des différentes familles,	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL		N° de séance : 03	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : élaborer un mini-enchaînement			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-Connaitre -exécuter -élaborer	-le matériel nécessaire à la pratique de la gym. -des éléments des familles des maintiens, souplesses. -un mini enchainement
--	--

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élaborer des mini-enchainements. Vous allez élaborer un mini-enchainement	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font la roulade arrière, le pont, le saut groupé...	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	* situations d'apprentissage : -par groupe réviser la roulade arriéré/avant jambes écarts, l'ATR, la roue, saut droit/groupé, le pont, la rondade. -réaliser des planches, la chandelle, les appuis. -combiner les éléments techniques et de liaisons -Réaliser un enchainement des éléments étudiés.	Par groupe les élèves révisent l'ATR, la roulade avant/arrière, le saut droit/groupé, pirouettes les planches, la chandelle, les appuis équilibre fessier. Les élèves combinent les éléments étudiés pour élaborer un mini enchainement.	Par atelier Par groupe de couleur	1h20mn

	-Evaluation écrite			
APPLICATI ON	Elaborer et présenter un mini enchaînement de 3 éléments gymniques			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des mini-enchènements Trace écrite : élaborer un mini enchaînement	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Présenter un mini enchaînement			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un mini enchaînement
-organiser	-un tournoi de gymnastique au sol.
-respecter	-les règles de pratique à la gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est présenter un mini-enchaînement.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font des roulades, des sauts, la roue....</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par groupe de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place des situations d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -par groupe réviser les éléments techniques et de liaison -élaborer un mini enchaînement par groupe puis individuel -présenter un enchaînement des éléments par groupe puis individuel. 	<p>Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaison.</p> <p>Les élèves élaborent et présentent un mini enchaînement</p>	<p>Par groupe de couleur</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	présenter un mini enchaînement de 4 éléments gymniques			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : correction des mini-enchaînements</p> <p>Trace écrite : présenter un mini enchaînement</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier les acquis de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -organiser -respecter -traiter	-un mini enchainement -un tournoi de gymnastique au sol. -les règles de pratique à la gymnastique au sol -une situation de gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Vous présenterez un mini- enchainement.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font des roulades, l'ATR, des sauts, la roue....	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn

<p>Faire pratiquer l'activité</p>	<p>Mise en place de la situation d'évaluation:</p> <p>Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) déterminer les différentes familles gymniques 2) déterminer les différents éléments 3) s'échauffer à la gym au sol 4) présenter un mini enchaînement de 3 éléments techniques. 	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3)</p> <p>Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaisons.</p> <p>Les élèves présentent un mini enchaînement, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs</p>	<p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur</p>	<p>1h20mn</p>
<p>Amener sa classe à récupérer de l'effort</p>	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont assimilé la leçon mais certains ont des difficultés.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	<p>15mn</p>

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 01
			Durée : 02 h
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter -traiter	-les différents types de lancer et leurs caractéristiques -un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au lancer de poids

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du lancer de poids	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et réalisent des lancers de poids	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 5 ^{ème}	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N ^o de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : TENUE DE L'ENGIN				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi le lancer de poids semble difficile à exécuter ? Trace écrite : généralité sur les lancers.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-le matériel nécessaire à la pratique des lancers -un lancer -l'espace de pratique -les règles de sécurités
--	--

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule la tenue de l'engin. Nous allons apprendre à tenir le poids dans sa forme globale.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	Mise en place d'une situation d'apprentissage : -tenir le poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé -lancer de face sans élan (les jambes au mêmes niveau en face du secteur de lancer, flexion des jambes puis grandissement avec pousser de l'engin.	Les élèves exécutent les exercices proposés.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn

APPLICATI ON	Exécuter le lancer de face sans élan	
-----------------	--------------------------------------	--

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : ELAN PROJECTION, LANCER DE POIDS				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de face? Trace écrite : les différentes techniques de lancers de poids	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter	-les règles liées à la pratique des lancers -un lancer -les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élan-projection. Nous allons projeter l'engin avec pas chassé.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place d'une situation d'apprentissage :</p> <p>-se placer de profil par rapport au secteur de lancer</p> <p>-jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin</p> <p>-tracer une aire de lancer.</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil?</p> <p>Trace écrite : le lancer de profil</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 04
			Durée : 02 h
Titre de la séance : LANCER DE PROFIL AVEC PAS CHASSE			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-organiser	-un tournoi de lancer
-respecter	-les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le lancer de profil avec pas chassé. Nous allons exécuter le lancer avec déplacement.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Mise en place d'une situation d'apprentissage : -se placer de profil par rapport au secteur de lancer -jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; 2 pas chassés dynamiques ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin	Les élèves exécutent les exercices proposés.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de profil avec élan			

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil? Trace écrite : le lancer de profil	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABILITES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-respecter	-les règles de pratique du lancer
-traiter	-une situation relative à la pratique du lancer

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. Mimer le lancer de face et de profil.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'évaluation :</p> <p>Invité à la compétition sportive que le conseil scolaire du collègea organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir les différents types de lancers 2) citer les différentes techniques de lancers de poids. 3) réaliser un lancer de poids (profil) 4) jouer le rôle d'officiels 	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3)</p> <p>Les élèves se préparent au lancer de poids</p> <p>Les élèves exécutent le lancer de poids, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn

<p>Amener sa classe à récupérer de l'effort</p>	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais d'autre trainent le pas.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	<p>15mn</p>
---	--	---	---	-------------

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N° de séance : 01	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents types d'efforts -des prises de pouls -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à une course de longue durée

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la course d'endurance	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min Course rapide sur 3m (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)	En rang par groupe de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : c'est la rentrée des classes au.....</p> <p>Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Tes amis et toi voulez déterminer vos groupes de niveau ,pendant 25 min, vous courez à votre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prennent leur pouls.</p>	les élèves échangent avec le professeur et tire des conclusions puis vont sur le terrain pour effectuer des courses d'endurance	Par atelier	1h20mn
APPLICATION	Exercices d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi êtes vous aussi vite fatigués</p> <p>Trace écrite : généralité sur la course d'endurance</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en rangées par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ^{ème}	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N ^o de séance : 02	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Prise de pouls-course en groupe pendant 20 mn			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-Connaitre	-les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio-respiratoire.
-exécuter	-des prises de pouls -une course

-Respecter	-les règles de pratique
------------	-------------------------

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est la prise de pouls et la course de 20 mn. Nous allons prendre le pouls puis courir pendant 20 mn en groupe.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 4m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 4m (3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>-prise de pouls aux trois endroits appropriés (carotide, tempe, artère radiale). la prise de pouls se fait avant la course, juste après la course et après une minute de pause</p> <p>-course de 20 mn en groupe</p>	les élèves prennent leur pouls et ceux de leur partenaire puis courent 20 mn en groupe	<p>Par pair</p> <p>Par groupe de niveau</p>	1h20mn
APPLICATION	Course de 20 mn par groupe de couleur sans marcher ni s'arrêter.			

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations	Assis en vague par groupes de niveau	15mn
	Bilan : il faut courir à son propre rythme pour ne pas s'arrêter ni marcher. Trace écrite : importance de l'eau	Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.		

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : course en fractionnée de temps				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
-exécuter	-une course
-Respecter	-les règles d'hygiène et de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course en fractionnée de temps. Vous allez courir en fractionnée de temps pour atteindre 25mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 3m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>mise en place des situations d'apprentissage</p> <p>-prise de pouls</p> <p>-course fractionnée :(9mn x 3) avec 1 mn de pause par intervalles</p> <p>-course de 20 mn en groupe à une allure modérée et régulière.</p> <p>-Evaluation théorique</p>	les élèves prennent leur pouls courent en fractionnée de temps puis une fois 20 mn en groupe	Par groupe de niveau	1h20mn
APPLICATION	Course régulière et modérée de 20 mn par groupe de niveau			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : il faut courir à une allure régulière et modérée.</p> <p>Trace écrite : les différents organes respiratoires et circulatoires</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : course de 25mn			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
-exécuter	-une course
-organiser	-un tournoi
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est course de 20mn. Vous allez courir à une allure régulière et modérée pendant 25mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min Course rapide sur 3m (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	mise en place des situations d'apprentissage -prise de pouls -course fractionnée :(2 x 10 mn) avec 1 mn de pause par intervalles -course de 25 mn en groupe à une allure modérée et régulière. -Exercices d'intégration	les élèves prennent leur pouls courent en fractionnée de temps puis une fois 25 mn en groupe et jouent le rôle d'officiels et d'organisateur les élèves font des exercices dans le cahier d'intégration.	Par groupe de niveau	1h20mn

APPLICATI ON	Course régulière et modérée de 25 mn par groupe de niveau			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : il faut courir à une allure régulière et modérée. Trace écrite : les signes de la fatigue	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 5 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-une course
-traiter	-une situation relative à la course d'endurance

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Vous allez courir à une allure régulière et modérée pendant 25mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 3m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'évaluation</p> <p>A la fin de la leçon de la course d'endurance, ton groupe est choisi pour représenter ta classe. Hors tes amis ont des difficultés : celles de réaliser une course de 20mn dans sa forme globale. Pour cela aide les à :</p> <p>1) définir la course d'endurance</p> <p>2) définir le pouls</p> <p>3) s'échauffer à la course d'endurance</p> <p>4) courir pendant 25mn à une allure régulière et modérée.</p>	<p>les élèves répondent aux questions sur feuilles de copie (séance 3) puis s'échauffent et courent une fois 25 mn en groupe et jouent le rôle d'officiels et d'organisateur</p>	Par groupe de niveau	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves savent courir à une allure régulière et modérée pendant 25mn.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N ^o de séance : 01	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			

Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre
----------------------------	---

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents types d'efforts -des prises de pouls -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à une course de longue durée

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la course d'endurance	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min Course rapide sur 3m (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 3m(3x)	En rang par groupe de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : c'est la rentrée des classes au.....</p> <p>Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Tes amis et toi voulez déterminer vos groupes de niveau .pendant 30 min, vous courez à votre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prennent leur pouls.</p>	les élèves échangent avec le professeur et tire des conclusions puis vont sur le terrain pour effectuer des courses d'endurance	Par atelier	1h20mn
APPLICATION	Exercices d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi êtes vous aussi vite fatigués</p> <p>Trace écrite : généralité sur la course d'endurance</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en rangées par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ^{ème}	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N ^o de séance : 02	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Prise de pouls-course en groupe pendant 20 mn			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-Connaitre	-les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio-respiratoire.
-exécuter	-des prises de pouls -une course

-Respecter	-les règles de pratique
------------	-------------------------

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est la prise de pouls et la course de 25 mn. Nous allons prendre le pouls puis courir pendant 25 mn en groupe.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 5m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 5m (3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>-prise de pouls aux trois endroits appropriés (carotide, tempe, artère radiale). la prise de pouls se fait avant la course, juste après la course et après une minute de pause</p> <p>-course de 25 mn en groupe</p>	les élèves prennent leur pouls et ceux de leur partenaire puis courent 25 mn en groupe	<p>Par pair</p> <p>Par groupe de niveau</p>	1h20mn
APPLICATION	Course de 25 mn par groupe de couleur sans marcher ni s'arrêter.			

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations	Assis en vague par groupes de niveau	15mn
	Bilan : il faut courir à son propre rythme pour ne pas s'arrêter ni marcher. Trace écrite : importance de l'eau	Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.		

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : course en fractionnée de temps				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
-exécuter	-une course
-Respecter	-les règles d'hygiène et de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course en fractionnée de temps. Vous allez courir en fractionnée de temps pour atteindre 25mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 5m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 5m (3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>mise en place des situations d'apprentissage</p> <p>-prise de pouls</p> <p>-course fractionnée :(10mn x 3) avec 1 mn de pause par intervalles</p> <p>-course de 25 mn en groupe à une allure modérée et régulière.</p> <p>-Evaluation théorique</p>	les élèves prennent leur pouls courent en fractionnée de temps puis une fois 25 mn en groupe	Par groupe de niveau	1h20mn
APPLICATION	Course régulière et modérée de 25 mn par groupe de niveau			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : il faut courir à une allure régulière et modérée.</p> <p>Trace écrite : les différents organes respiratoires et circulatoires</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE D'ENDURANCE		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : course de 30mn			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABILITES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
-exécuter	-une course
-organiser	-un tournoi
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est course de 30mn. Vous allez courir à une allure régulière et modérée pendant 30mn.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 53m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 5m (3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>mise en place des situations d'apprentissage</p> <p>-prise de pouls</p> <p>-course fractionnée :(3 x 10 mn) avec 1 mn de pause par intervalles</p> <p>-course de 30 mn en groupe à une allure modérée et régulière.</p> <p>-Exercices d'intégration</p>	<p>les élèves prennent leur pouls courent en fractionnée de temps puis une fois 25 mn en groupe et jouent le rôle d'officiels et d'organisateur</p> <p>les élèves font des exercices dans le cahier d'intégration.</p>	Par groupe de niveau	1h20mn

APPLICATI ON	Course régulière et modérée de 30 mn par groupe de niveau			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : il faut courir à une allure régulière et modérée. Trace écrite : les signes de la fatigue	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE D'ENDURANCE			N ^o de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-une course
-traiter	-une situation relative à la course d'endurance

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Vous allez courir à une allure régulière et modérée pendant 30mn.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur en vague	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course modérée pendant 5 min</p> <p>Course rapide sur 5m (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent 5mn de façon modérée puis de façon rapide sur 5m (3x)</p>	En rang par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'évaluation</p> <p>A la fin de la leçon de la course d'endurance, ton groupe est choisi pour représenter ta classe. Hors tes amis ont des difficultés : celles de réaliser une course de 20mn dans sa forme globale. Pour cela aide les à :</p> <p>1) définir la course d'endurance</p> <p>2) définir le pouls</p> <p>3) s'échauffer à la course d'endurance</p> <p>4) courir pendant 30mn à une allure régulière et modérée.</p>	<p>les élèves répondent aux questions sur feuilles de copie (séance 3) puis s'échauffent et courent une fois 25 mn en groupe et jouent le rôle d'officiels et d'organisateur</p>	<p>Individuel</p> <p>Par groupe de niveau</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves peuvent courir à une allure régulière et modérée pendant 30mn.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vague par groupes de niveau	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASIQUE AU SOL			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				

Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre
----------------------------	---

TABLEAU DES HABILITES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents éléments gymniques par famille -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à la gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la gymnastique au sol	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : -réaliser une roulade avant /arrière simple -un ATR passager - un saut groupé.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font un assouplissement spécifique à la gymnastique au sol font des sauts	En rang par groupe de couleur Par pair	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchainement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.	les élèves échangent avec le professeur puis traitent une situation d'entrée : réaliser un élément de rotation ; d'appui, de posture de saut.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION				

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : présentation d'éléments gymniques				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves ont quelques connaissances sur la gym.. Trace écrite : généralité sur la gymnastique au sol,	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en rangées par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-Connaitre	-les valeurs des marques et pénalité
-exécuter	-des éléments des familles de rotation, appuis, renversements, saut
-respecter	-les règles de sécurités

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule présenter des éléments gymniques. Vous allez présenter des éléments gymniques</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisée, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font la roulade avant/arrière, l'ATR, le saut droit...</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par pair</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place des situations d'apprentissage :</p> <p>-par groupe réaliser la roulade arriéré jambes tendus serrées/avant (tendues écarts), l'ATR roulé, la roue, saut carpé</p> <p>-combiner 4 éléments.</p> <p>-Réaliser un enchaînement des éléments étudiés.</p> <p>-une demi pirouette.</p>	<p>Par groupe les élèves réalisent l'ATR tenu, la roulade avant/arrière jambes tendues, le saut en extension, carpé.</p> <p>Les élèves combinent les éléments étudiés</p>	<p>Par atelier</p> <p>Par groupe de couleur</p>	1h20mn
APPLICATI	Exécuter et présenter tous les éléments gymniques étudiés			

ON	aujourd'hui			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des éléments Trace écrite : présenter des éléments gymniques simples des différentes familles,	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : élaborer un mini-enchaînement				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -élaborer	-le matériel nécessaire à la pratique de la gym. -des éléments des familles des maintiens, souplesses. -un mini enchaînement

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élaborer des mini-enchaînements.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

	Vous allez élaborer un mini-enchaînement	professeur		
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font la roulade arrière, le pont, le saut groupé...</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par groupe de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'apprentissage :</p> <p>-par groupe réviser la roulade arriéré /avant, l'ATR roulé, la roue, saut carpé, le pont,</p> <p>-réaliser des planches, la chandelle, les appuis équilibre fessiers, écrasement facial.</p> <p>-combiner les éléments techniques et de liaisons</p> <p>-Réaliser un enchaînement des éléments étudiés.</p> <p>-Evaluation écrite</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p> <p>Les élèves combinent les éléments étudiés pour élaborer un mini enchaînement.</p>	<p>Par atelier</p> <p>Par groupe de couleur</p>	1h20mn
APPLICATION	Elaborer et présenter un mini enchaînement de 4 éléments gymniques			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : correction des mini-enchaînements</p> <p>Trace écrite : élaborer un mini enchaînement</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Présenter un mini enchaînement			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -organiser -respecter	-un mini enchaînement -un tournoi de gymnastique au sol. -les règles de pratique à la gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est présenter un mini-enchaînement	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font des roulades, des sauts, la roue....	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissage : -par groupe réviser les éléments techniques et de liaison -élaborer un mini enchaînement par groupe puis individuel -présenter un enchaînement des éléments par groupe puis individuel.	Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaison. Les élèves élaborent et présentent un mini enchaînement	Par groupe de couleur individuel	1h20mn
	APPLICATI ON	présenter un mini enchaînement de 4 éléments gymniques		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des mini-enchènements Trace écrite : présenter un mini enchaînement	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier les acquis de sa classe			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un mini enchaînement
-organiser	-un tournoi de gymnastique au sol.

-respecter -traiter	-les règles de pratique à la gymnastique au sol -une situation de gymnastique au sol
------------------------	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Vous présenterez un mini- enchainement.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font des roulades, l'ATR, des sauts, la roue....	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	Mise en place de la situation d'évaluation: Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à : 1) déterminer les différentes familles gymniques 2) déterminer les différents éléments 3) s'échauffer à la gym au sol 4) présenter un mini enchainement de 4 éléments techniques.	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3) Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaisons. Les élèves présentent un mini enchainement, jouent le rôle d'officiels et d'organisateur	Individuel Par groupe de couleur Individuel Par groupe de couleur	1h20mn

--	--	--	--	--

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves ont assimilé la leçon mais certains ont des difficultés.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques
-exécuter	-un échauffement général et spécifique

-respecter -traiter	-les règles de sécurité -une situation liée au triple saut
------------------------	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du triple saut.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

	Trace écrite : généralité sur les sauts	résumé de la séance puis font la trace écrite.		
--	--	--	--	--

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : COURSE D'ELAN ET IMPULSION-TRIPLE SAUT				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques
-exécuter	-un saut
-organiser	-l'espace de pratique
-respecter	-les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage :</p> <p>-course progressivement accélérée sur 20m (3x).</p> <p>-sauts d'obstacles (3x)</p> <p>-impulsions horizontales +bond dans la fosse de réception.</p> <p>-mime du gauche-gauche-droite 2 pieds ou droite-droite-gauche-2pieds.</p>	<p>les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions horizontales pour réceptionner dans la fosse de reception.ils</p> <p>miment le gauche-gauche-droite 2 pieds ou le droite-droite-gauche-2pieds.</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi.</p> <p>Trace écrite : définition du triple saut</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT		N° de séance : 03	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : SUSPENSION ET RECEPTION-TRIPLE SAUT			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter	-le matériel nécessaire à la pratique du triple saut -un triple saut -les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons réaliser le cloche pieds, la foulée bondissante et la réception 2pieds.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ; mime des G-G-D-2 pieds ou D-D-G-2 pieds.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs et font des mimes.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'apprentissage : - déterminer le pied d'appel -apprentissage du cloche pieds. -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) -enchaîner les mouvements.	les élèves exécutent les différents exercices proposés	Par atelier individuel	1h20mn

	<p>Faire un bond avec réception 2 pieds.</p> <p>-enchaîner les 3 mouvements.</p> <p>-évaluation théorique</p>			
APPLICATI ON	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 04	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : le triple saut dans sa forme globale réglementaire.				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi.</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est le triple saut dans sa forme globale. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) 	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves exécutent le cloche- pieds et la foulée bondissante.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir (piste d'élan, planche d'appel, zone de réception) -Exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire -jouer le rôle d' officiel. 	les élèves exécutent les différents exercices proposés	<p>Par atelier</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur.</p>	1h20mn

APPLICATI ON	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ? Trace écrite : les constituantes du sautoir (suite).	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique
-traiter	-une situation liée à la pratique du triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

	globale réglementaire.			
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) 	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves exécutent le cloche- pieds et la foulée bondissante.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'évaluation :</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut</p> <p>2) défini le triple saut</p> <p>3) Réalise le triple saut (tec+per)</p> <p>4) joue le rôle d'officiel</p>	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3.)</p> <p>Les élèves se préparent au triple saut.</p> <p>Les élèves exécutent le triple saut, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs.</p>	<p>individuel</p> <p>Individuel</p> <p>Individuels.</p> <p>Par groupes de couleur.</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements.</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 01
			Durée : 02 h
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les différents types de lancer et leurs caractéristiques
-exécuter	-un échauffement général et spécifique
-respecter	-les règles de sécurité
-traiter	-une situation liée au lancer de poids

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du lancer de poids	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et	En rang par groupe de couleur En vagues par	15mn

	et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	font des séries de lancer avec les deux mains.	groupes de couleur	
Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et réalisent des lancers de poids	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi le lancer de poids semble difficile à exécuter ? Trace écrite : généralité sur les lancers.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N ^o de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : TENUE DE L'ENGIN				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
-----------	----------

-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-le matériel nécessaire à la pratique des lancers -un lancer -l'espace de pratique -les règles de sécurités
--	--

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule la tenue de l'engin. Nous allons apprendre à tenir le poids dans sa forme globale.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	Mise en place d'une situation d'apprentissage : -tenir le poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé -lancer de face sans élan (les jambes au mêmes niveau en face du secteur de lancer, flexion des jambes puis grandissement avec pousser de l'engin.	Les élèves exécutent les exercices proposés.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn

APPLICATI ON	Exécuter le lancer de face sans élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de face? Trace écrite : les différentes techniques de lancers de poids	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : ELAN PROJECTION, LANCER DE POIDS				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les règles liées à la pratique des lancers
-exécuter	-un lancer
-respecter	-les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élan-projection. Nous allons projeter l'engin avec pas chassé.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place d'une situation d'apprentissage :</p> <p>-se placer de profil par rapport au secteur de lancer</p> <p>-jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; pas chassés ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin</p> <p>-tracer une aire de lancer.</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil?</p> <p>Trace écrite : le lancer de profil</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : LANCER DE PROFIL AVEC PAS CHASSE/AVEC SURSAUT			

Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids
----------------------------	--

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-organiser	-un tournoi de lancer
-respecter	-les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le lancer de profil avec pas chassé. Nous allons exécuter le lancer avec déplacement.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	situations d'apprentissage : -se placer de profil par rapport au secteur de lancer -jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet	Les élèves exécutent les exercices proposés.	Par vagues en groupe de couleur.	1h20mn

	du bras libre ; 2 pas chassés dynamiques/sursaut ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin.		individuel	
APPLICATI ON	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil? Trace écrite : le lancer de profil	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABLETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-respecter	-les règles de pratique du lancer
-traiter	-une situation relative à la pratique du lancer

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. Mimer le lancer de face et de profil.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'évaluation :</p> <p>Invité à la compétition sportive que le conseil scolaire du collègea organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir les différents types de lancers 2) citer les différentes techniques de lancers de poids. 3) réaliser un lancer de poids (profil) 4) jouer le rôle d'officiels 	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3)</p> <p>Les élèves se préparent au lancer de poids</p> <p>Les élèves exécutent le lancer de poids, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais d'autre trainent le pas.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE DE VITESSE			N° de séance : 01
			Durée : 02 h
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les différents types d'effort
-Exécuter	-un échauffement général et spécifique
-traiter	-une situation relative à la course de vitesse

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons évaluer votre niveau en vitesse	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course latérale rapide Course rapide sur 3m Ciseau de jambes rapide	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'apprentissage :</p> <p>c'est la rentrée des classes au.....</p> <p>Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course de vitesse. Tes amis et toi voulez déterminer vos capacités de vitesse, vous courez à une allure rapide sur 60m. et prenez vos pouls.</p>	<p>les élèves échantent avec le professeur et tire des conclusions puis vont sur le terrain pour effectuer des courses de vitesse.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	<p>1h20mn</p>
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais d'autre trainent le pas.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	<p>15mn</p>

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE DE VITESSE			N ^o de séance : 02
			Durée : 02 h
Titre de la séance : REACTION A UN SIGNAL			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABLETES	CONTENUS
-Connaitre	-les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio-respiratoire.
-exécuter	-des prises de pouls -une course

-Respecter	-les règles de pratique
------------	-------------------------

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule réaction à un signal. Nous allons apprendre à réagir après un signal.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'apprentissage:</p> <p>-signal sonore (après coup de sifflet) départ en position assise, debout, couché sur le ventre, le dos.</p> <p>-signal visuel (mouvement du bras du haut vers le bas).</p> <p>-course sur 60 m</p> <p>.</p>	Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exercices d'intégration			

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE DE VITESSE			N ^o de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : ATTITUDE PENDANT LA COURSE				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certain n'ont pas vite réagi Trace écrite : il ya 2 positions de départ dipode et quadrapède	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
Connaître -exécuter -Respecter	-les caractéristiques des courses de courte durée et leurs règlements -une course -les règles d'hygiène et de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule ATTITUDE PENDANT LA COURSE Nous allons apprendre à avoir une bonne attitude pendant la course.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'apprentissage:</p> <p>-départ dipode réagir vite au signal</p> <p>-courir vite et droit dans l'axe à une allure rapide et terminer la course</p> <p>-évaluation théorique</p>	<p>Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Courir sur 60m à une allure rapide			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certain n'ont pas vite réagi</p> <p>Trace écrite : il faut prendre son pouls avant et après la course</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE DE VITESSE			N° de séance : 04
			Durée : 02 h
Titre de la séance :			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABILETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -organiser -respecter	-les caractéristiques des courses de courte durée et leurs règlements -une course -un tournoi -les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule attitude à l'arrivée de la course sur 60m. Nous allons apprendre à avoir une bonne attitude à l'arrivée.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course latérale rapide Course rapide sur 3m	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur coute distance.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

	Ciseau de jambes rapide			
Faire pratiquer l'activité	Mise en place d'une situation d'apprentissage: -départ dipode réagir vite au signal -maintenir sa course à l'arrivée sur 60m	Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn
APPLICATION	Courir sur 60m à une allure rapide			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certain n'ont pas vite réagi Trace écrite : il faut maintenir sa course à l'arrivée	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : COURSE DE VITESSE		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABILITES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-----------	----------

-exécuter	-une course
-traiter	-une situation relative à la course de vitesse

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui observer et apprécier les acquis de sa classe.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'évaluation</p> <p>A la fin de la leçon de la course de vitesse, tu es choisi pour représenter ton groupe. Vous voulez avoir la meilleure performance. Pour cela aide tes amis à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir la course de vitesse 2) définir le pouls 3) courir sur 60m 4) jouer le rôle d'officiel 	<p>Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certain n'ont pas vite réagi	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
--	--	---	--	------

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter -traiter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au saut en hauteur

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du saut en hauteur.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par	15mn

	jointe frontale puis latérale.		groupes de couleur	
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale.</p>	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis.</p> <p>Trace écrite : généralité sur les sauts</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 02
			Durée : 02 h
Titre de la séance : COURSE D'ELAN ET IMPULSION-SAUT EN ROULEAU VENTRAL			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un saut -l'espace de pratique -les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par	15mn

	joint frontale puis latérale.		groupes de couleur	
Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : -course progressivement accélérée sur 20m (3x). -sauts d'obstacles (3x) -impulsions verticale. -saut en rouleau ventrale	les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions verticales ; courent de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prennent impulsion dans la zone d'appel.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : définition du saut en hauteur.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 4 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : SAUT EN HAUTEUR		N° de séance : 03	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : FRANCHISSEMENT ET RECEPTION			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde d'élastique.	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-Identifier	-le matériel nécessaire à la pratique du saut en hauteur -saut en hauteur.

-exécuter -respecter	-les règles de sécurité.
-------------------------	--------------------------

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons étudier la suspension et la réception	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs et font des mimes.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'apprentissage : -course progressivement accélérée sur 20m (3x). -sauts d'obstacles (3x) -impulsions verticale - le pied qui décolle le 1 ^{er} est la jambe d'attaque - le pied d'appel est la jambe d'esquive -saut en rouleau ventrale après 4 foulées. évaluation théorique	les élèves exécutent les différents exercices proposés	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			

Nom du prof : N'GUESSAN		ETABLISSEMENT :		
Classe : 4 ème	Effectif :.....	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 04	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : saut en rouleau ventral dans sa forme globale				
Installations : parcours balisé, sautoir		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : les constituantes du sautoir.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le saut en	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

	rouleau ventral dans sa forme globale. Nous allons exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire.	écoutent les consignes du professeur		
Préparer sa classe à l'effort	<p>Courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <p>-sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves exécutent des sauts dans différentes positions.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <p>-tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir - Exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire après 4 foulées</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur.</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ?</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir (suite).</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 4 ème			Effectif :	Nombre de groupes : 4
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			Date :	
			N ^o de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.				
Installations : parcours balisé, sautoir.			Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -respecter -traiter	-un triple saut -les règles de pratique -une situation liée à la pratique du saut en hauteur.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : Courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements	En rang par groupe de couleur	15mn

	Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves exécutent des dans différentes positions.	En vagues par groupes de couleur	
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'évaluation : le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut 2) définir le saut en hauteur 3) réaliser le saut en hauteur 4) joue le rôle d'officiel	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3). Les élèves se préparent au saut en hauteur. Les élèves exécutent le saut en hauteur, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs.	individuel Individuel Individuels. Par groupes de couleur.	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements. Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
Nom du prof :	N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N ⁰ de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
----------	----------

-Connaitre -exécuter -organiser -traiter	-les différents éléments gymniques par famille -un échauffement général et spécifique -un espace de pratique -une situation liée à la gymnastique au sol
---	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez de la gymnastique au sol	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : -réaliser une roulade avant /arrière simple -un ATR tenu - un saut groupé, carpé. .	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font un assouplissement spécifique à la gymnastique au sol font des sauts, l'ATR.	En rang par groupe de couleur Par pair	15mn
Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchainement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.	les élèves échangent avec le professeur puis traitent une situation d'entrée : réaliser un élément de rotation ; d'appui, de posture de saut.	Par atelier individuel	1h20mn

APPLICATI ON		
-----------------	--	--

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N° de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : présentation d'éléments gymniques				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves ont quelques connaissances sur la gym. Trace écrite : généralité sur la gymnastique au sol,	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en rangées par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -respecter	-les valeurs des marques et pénalité -des éléments des familles de rotation, appuis, renversements, saut -les règles de sécurités

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule présenter des éléments gymniques. Vous allez présenter des éléments gymniques</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : par groupe de couleur, courez autour de l'espace balisée, puis faites des étirements et des assouplissements</p> <p>Echauffement spécifique : par groupe de couleur utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves font la roulade avant/arrière, l'ATR, le saut carapé, extension</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>Par pair</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'apprentissage :</p> <p>-par groupe réaliser la roulade arriéré jambes tendus serrées/avant et planche écrasée, l'ATR roulé, la roue, saut de biche/de chat, pirouette complète.</p> <p>-combiner 4 éléments techniques</p> <p>-Réaliser un enchaînement des éléments étudiés..</p>	<p>Par groupe les élèves réalisent l'ATR tenu, la roulade avant/arrière+planche écrasée, le saut de biche/de chat, saut droit+pirouette complète.</p> <p>Les élèves combinent les éléments étudiés et réalisent un enchaînement.</p>	<p>Par atelier</p> <p>Par groupe de couleur</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter et présenter tous les éléments gymniques étudiés aujourd'hui			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : correction des éléments</p> <p>Trace écrite : présenter des éléments gymniques simples des différentes familles.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASIQUE AU SOL			N° de séance : 03
			Durée : 02 h
Titre de la séance : élaborer un mini-enchaînement			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -exécuter -élaborer	-le matériel nécessaire à la pratique de la gym. -des éléments des familles des maintiens, souplesses. -un mini enchaînement

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élaborer des mini-enchaînements. Vous allez élaborer un mini-enchaînement	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : , courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font la roulade arrière, le pont, le saut groupé...	En rang par groupe de couleur Par groupe de	15mn

			couleur	
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'apprentissage :- par groupe réviser la roulade arriéré /avant, l'ATR roulé, la roue, saut ,</p> <p>-réaliser des planches, la chandelle, les appuis équilibre fessiers, écrasement facial.</p> <p>-combiner les éléments techniques et de liaisons</p> <p>-Réaliser un enchaînement des éléments étudiés.</p> <p>-Evaluation écrite</p>	<p>Les élèves exécutent les exercices proposés.</p> <p>Les élèves combinent les éléments étudiés pour élaborer un mini enchaînement.</p>	<p>Par atelier</p> <p>Par groupe de couleur</p>	1h20mn
APPLICATION	Elaborer et présenter un mini enchaînement de 4 éléments gymniques			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : correction des mini-enchaînements</p> <p>Trace écrite : élaborer un mini enchaînement</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL		N° de séance : 04	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : Présenter un mini enchainement			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -organiser -respecter	-un mini enchainement -un tournoi de gymnastique au sol. -les règles de pratique à la gymnastique au sol

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est présenter un mini-enchainement	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font des roulades, des sauts, la roue....	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissage : -par groupe réviser les éléments techniques et de liaison -élaborer un mini enchaînement par groupe puis individuel -présenter un enchaînement des éléments par groupe puis individuel.	Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaison. Les élèves élaborent et présentent un mini enchaînement	Par groupe de couleur individuel	1h20mn
	APPLICATI ON	présenter un mini enchaînement de 4 éléments gymniques		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : correction des mini-enchènements Trace écrite : présenter un enchaînement	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : GYMNASTIQUE AU SOL			N ^o de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier les acquis de sa classe				
Installations : praticable			Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un mini enchaînement
-organiser	-un tournoi de gymnastique au sol.

-respecter -traiter	-les règles de pratique à la gymnastique au sol -une situation de gymnastique au sol
------------------------	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Vous présenterez un mini- enchainement.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des étirements et des assouplissements Echauffement spécifique : utiliser les éléments gymniques étudiés à la séance passée pour exécuter l'échauffement spécifique.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves font des roulades, l'ATR, des sauts, la roue....	En rang par groupe de couleur Par groupe de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	Mise en place de la situation d'évaluation: Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à :1) déterminer les différentes familles gymniques 2) déterminer les différents éléments 3) s'échauffer à la gym au sol 4) présenter un mini enchainement de 4 éléments techniques.	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3) Par groupe les élèves révisent les éléments techniques et de liaisons. Les élèves présentent un mini enchainement, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs	Individuel Par groupe de couleur Individuel Par groupe de couleur	1h20mn

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves ont assimilé la leçon mais certains ont des difficultés.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter -traiter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU	ACTIVITES DE	ORGANISATIO	Durée
------	--------------	--------------	-------------	-------

	PROFESSEUR	L'APPRENANT	N	
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du triple saut.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.</p>	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATI ON	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis.</p> <p>Trace écrite : généralité sur les sauts</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN	Etablissement :
-------------------------	-----------------------

Classe : 3 ème	Effectif :.....	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 02
			Durée : 02 h
Titre de la séance : COURSE D'ELAN ET IMPULSION-TRIPLE SAUT			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un saut -l'espace de pratique -les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ;	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : -course progressivement accélérée sur 20m (3x). -sauts d'obstacles (3x) -impulsions horizontales +bond dans la fosse de réception. -mime du gauche-gauche-droite 2 pieds ou droite-droite-gauche-2pieds.	les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions horizontales pour réceptionner dans la fosse de réception.ils miment le gauche-gauche-droite 2 pieds ou le droite-droite-gauche-2pieds.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : définition du triple saut	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : TRIPLE SAUT		N° de séance : 03	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : SUSPENSION ET RECEPTION-TRIPLE SAUT			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-le matériel nécessaire à la pratique du triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons réaliser le cloche pieds, la foulée bondissante et la réception 2pieds.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : courses accélérées sur 15m ; saut de rivières avec élévations de genoux ; mime des G-G-D-2 pieds ou D-D-G-2 pieds.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs et font des mimes.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage : - déterminer le pied d'appel</p> <p>-apprentissage du cloche pieds.</p> <p>-saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre.</p> <p>-exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x)</p> <p>-enchaîner les mouvements.</p> <p>Faire un bond avec réception 2 pieds.</p> <p>-enchaîner les 3 mouvements.</p> <p>-évaluation théorique</p>	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 04	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : le triple saut dans sa forme globale réglementaire.				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : les constituantes du sautoir.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est le triple saut dans sa forme globale. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) 	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves exécutent le cloche-pieds et la foulée bondissante.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> -tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir (piste d'élan, planche d'appel, zone de réception) -Exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire -jouer le rôle d' officiel. 	<p>les élèves exécutent les différents exercices proposés</p>	<p>Par atelier</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur.</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ?</p> <p>Trace écrite : les</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

	constituantes du sautoir (suite).	font la trace écrite.		
--	-----------------------------------	-----------------------	--	--

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : TRIPLE SAUT			N° de séance : 05	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique
-traiter	-une situation liée à la pratique du triple saut

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le triple saut dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -cloche pieds sur place -saut à cloche pieds sur 15m (3x) avec une jambe puis avec l'autre. -exécuter des foulées bondissantes sur 15m (3x) 	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves exécutent le cloche-pieds et la foulée bondissante.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'évaluation :</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre. ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut</p> <p>2) défini le triple saut</p> <p>3) Réalise le triple saut (tec+per)</p> <p>4) joue le rôle d'officiel</p>	<p>Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3.)</p> <p>Les élèves se préparent au triple saut.</p> <p>Les élèves exécutent le triple saut, jouent le rôle d'officiels et d'organisateur.</p>	<p>individuel</p> <p>Individuel</p> <p>Individuels.</p> <p>Par groupes de couleur.</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements.</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
			N ⁰ de séance : 01

Leçon : LANCER DE POIDS	Durée : 02 h
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe	
Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter -traiter	-les différents types de lancer et leurs caractéristiques -un échauffement général et spécifique -les règles de sécurité -une situation liée au lancer de poids

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du lancer de poids	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2 ^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.	les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et réalisent des lancers de poids	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : TENUE DE L'ENGIN				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi le lancer de poids semble difficile à exécuter ? Trace écrite : généralité sur les lancers.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

TABLEAU DES HABILITES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-le matériel nécessaire à la pratique des lancers -un lancer -l'espace de pratique -les règles de sécurités

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule la tenue de l'engin. Nous allons apprendre à tenir le poids dans sa forme globale.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	Mise en place d'une situation d'apprentissage : -tenir le poids à la base des doigts collés au cou avec le coude du bras lanceur décollé -lancer de face sans élan (les jambes au mêmes niveau en face du secteur de lancer, flexion des	Les élèves exécutent les exercices proposés.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn

	jambes puis grandissement avec pousser de l'engin.			
APPLICATI ON	Exécuter le lancer de face sans élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de face? Trace écrite : les différentes techniques de lancers de poids	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS		N° de séance : 03	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : ELAN PROJECTION, LANCER DE POIDS			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les règles liées à la pratique des lancers
-exécuter	-un lancer
-respecter	-les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule élan-projection. Nous allons projeter l'engin avec pas chassé.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas vers le haut (3 x)</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Mise en place d'une situation d'apprentissage :</p> <p>-se placer de profil par rapport au secteur de lancer</p> <p>-jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; pas chassés ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin</p> <p>-tracer une aire de lancer.</p>	Les élèves exécutent les exercices proposés.	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil?</p> <p>Trace écrite : le lancer de profil</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS			N° de séance : 04
			Durée : 02 h
Titre de la séance : LANCER DE PROFIL AVEC PAS CHASSE/AVEC SURSAUT			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-un lancer
-organiser	-un tournoi de lancer
-respecter	-les règles d'hygiène

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le lancer de profil avec pas chassé. Nous allons exécuter le lancer avec déplacement.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. les jambes semi écarts et le poids dans les deux mains lancer l'engin du bas	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

	vers le haut (3 x)			
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'apprentissage :</p> <p>-se placer de profil par rapport au secteur de lancer</p> <p>-jambes semi écarts, fléchir la jambe du bras lanceur ; torsion du buste avec le regard porté sur le poignet du bras libre ; 2 pas chassés dynamiques/sursaut ; détorsion du buste et poussée des jambes et projection de l'engin.</p>	Les élèves exécutent les exercices proposés.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le lancer de profil avec élan			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi le lancer de profil?</p> <p>Trace écrite : le lancer de profil</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : LANCER DE POIDS		N ^o de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE			
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids	

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter -respecter -traiter	-un lancer -les règles de pratique du lancer -une situation relative à la pratique du lancer

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier les acquis de sa classe	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des pompes, des squats, des brouettes, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : prenez le poids dans les deux mains et manipulez le poids. Mimer le lancer de face et de profil.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (pompes, brouettes squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves manipulent le poids entre les deux mains et font des séries de lancer avec les deux mains.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	situation d'évaluation : Invité à la compétition sportive que le conseil scolaire du collègea organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :1) définir les différents types de lancers 2) citer les différentes techniques de lancers de poids. 3) réaliser un lancer de poids (profil) 4) jouer le rôle d'officiels	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3) Les élèves se préparent au lancer de poids Les élèves exécutent le lancer de poids, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais d'autre trainent le pas.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
--	---	--	--	------

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE DE VITESSE			N ⁰ de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : dans l'ensemble la classe à augmenté sa performance	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
--	--	---	--	------

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre -Exécuter -traiter	-les différents types d'effort -un échauffement général et spécifique -une situation relative à la course de vitesse

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons évaluer votre niveau en vitesse</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'évaluation :</p> <p>c'est la rentrée des classes au.....</p> <p>Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course de vitesse. Tes amis et toi voulez déterminer vos capacités de vitesse, vous courez à une allure rapide sur 60m. et prenez vos pouls.</p>	<p>les élèves échangent avec le professeur et tire des conclusions puis vont sur le terrain pour effectuer des courses de vitesse.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais d'autre trainent le pas.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE DE VITESSE			N° de séance : 02	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : REACTION A UN SIGNAL				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les effets des activités de type endurance sur la fonction cardio-respiratoire.
-exécuter	-des prises de pouls
	-une course
-Respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule réaction à un signal. Nous allons apprendre à réagir après un signal.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules. Echauffement spécifique : course latérale rapide	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide	En rang par groupe de couleur	15mn

	Course rapide sur 3m Ciseau de jambes rapide	sur courte distance.	En vagues par groupes de couleur	
Faire pratiquer l'activité	situation d'apprentissage: -signal sonore (après coup de sifflet) départ en position assise, debout, couché sur le ventre, le dos. -signal visuel (mouvement du bras du haut vers le bas). -course sur 60 m .	Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.	Par vagues en groupe de couleur. individuel	1h20mn
APPLICATION	Exercices d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas vite réagi Trace écrite : il y a 2 positions de départ dipode et quadrupède	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 3 ^{ème}	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE DE VITESSE			N ^o de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : ATTITUDE PENDANT LA COURSE				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		

TABLEAU DES HABILETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-----------	----------

<p>Connaitre</p> <p>-exécuter</p> <p>-Respecter</p>	<p>-les caractéristiques des courses de courte durée et leurs règlements</p> <p>-une course</p> <p>-les règles d'hygiène et de sécurité</p>
---	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule ATTITUDE PENDANT LA COURSE Nous allons apprendre à avoir une bonne attitude pendant la course.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'apprentissage:</p> <p>-départ dipode réagir vite au signal</p> <p>-courir vite et droit dans l'axe à une allure rapide et terminer la course</p> <p>-évaluation théorique</p>	<p>Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminent sa course.</p>	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Courir sur 60m à une allure rapide			

Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certain n'ont pas vite réagi</p> <p>Trace écrite : il faut prendre son pouls avant et après la course</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn
--	---	--	--	------

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : COURSE DE VITESSE			N° de séance : 04	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance :				
Installations : praticable		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids		

TABLEAU DES HABILETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-Connaitre	-les caractéristiques des courses de courte durée et leurs règlements
-exécuter	-une course
-organiser	-un tournoi
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule attitude</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn

	à l'arrivée de la course sur 60m. Nous allons apprendre à avoir une bonne attitude à l'arrivée.	écoutent les consignes du professeur		
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situation d'apprentissage:</p> <p>-départ dipode réagir vite au signal</p> <p>-maintenir sa course à l'arrivée sur 60m</p>	Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.	<p>Par vagues en groupe de couleur.</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Courir sur 60m à une allure rapide			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certain n'ont pas vite réagi</p> <p>Trace écrite : il faut maintenir sa course à l'arrivée</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
			N° de séance : 05

Leçon : COURSE DE VITESSE	Durée : 02 h
Titre de la séance : OBSERVER ET APPRECIER LES ACQUIS DE SA CLASSE	
Installations : praticable	Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, poids

TABLEAU DES HABLETES ET CONENUS

HABILETES	CONTENUS
-exécuter	-une course
-traiter	-une situation relative à la course de vitesse

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui observer et apprécier les acquis de sa classe.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : course lente, élévation de genoux, talons aux fesses, rotation des bras (en course). étirement des mollets, rotation des chevilles, quadriceps, épaules.</p> <p>Echauffement spécifique : course latérale rapide</p> <p>Course rapide sur 3m</p> <p>Ciseau de jambes rapide</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements puis des étirements</p> <p>Les élèves courent plusieurs mouvements de façon rapide sur courte distance.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>situations d'évaluation</p> <p>A la fin de la leçon de la course de vitesse, tu es choisi pour représenter ton groupe. Vous voulez avoir la meilleure performance. Pour cela aide tes amis à :</p> <p>1) définir la course de vitesse</p>	<p>Les élèves réagissent promptement aux signaux de départ et terminer sa course.</p>	Par vagues en groupe de couleur.	1h20mn

	2) définir le pouls 3) courir sur 60m 4) jouer le rôle d'officiel		individuel	
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : dans l'ensemble la classe à augmenté sa performance	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations. Les élèves font le bilan et tirent une conclusion de la leçon.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN			Etablissement :	
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 01	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : Observer et apprécier le niveau de sa classe				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques
-exécuter	-un échauffement général et spécifique
-respecter	-les règles de sécurité
-traiter	-une situation liée au saut en hauteur

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATIO N	Durée

Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui s'intitule observer et apprécier le niveau de sa classe. Nous allons voir ce que vous savez du saut en hauteur.</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	<p>Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur</p>	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <p>-sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>Situation d'apprentissage : le conseil scolaire du collège organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale.</p>	<p>les élèves échangent avec le professeur, traitent une situation d'entrée, tirent des conclusions et s'essayent au triple saut.</p>	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exercice d'intégration			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : les élèves n'ont pas de pré-requis.</p> <p>Trace écrite : généralité sur les sauts</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	<p>Assis en vagues par groupes de couleur</p>	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN	Etablissement :
-------------------------	-----------------------

Classe : 3 ème	Effectif :.....	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 02
			Durée : 02 h
Titre de la séance : COURSE D'ELAN ET IMPULSION-SAUT EN ROULEAU VENTRAL			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -organiser -respecter	-les différents types de sauts et leurs caractéristiques -un saut -l'espace de pratique -les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est la course d'élan et impulsion. Nous allons nous allons commencer l'apprentissage avec la course d'élan et l'impulsion.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	Situation d'apprentissage : -course progressivement accélérée sur 20m (3x). -sauts d'obstacles (3x) -impulsions verticale. -saut en rouleau ventrale	les élèves font des courses progressivement accélérées, sautent des obstacles, font des impulsions verticales ; courent de manière rectiligne sur 4 à 6 foulées et prennent impulsion dans la zone d'appel.	Par atelier individuel	1h20mn
APPLICATION	Faire une course d'élan progressivement accélérée+impulsion+saut			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi. Trace écrite : définition du saut en hauteur.	Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :		
Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :	
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 03	
			Durée : 02 h	
Titre de la séance : FRANCHISSEMENT ET RECEPTION				
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde d'élastique.		

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABLETES	CONTENUS
-Identifier -exécuter -respecter	-le matériel nécessaire à la pratique du saut en hauteur -saut en hauteur. -les règles de sécurité.

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU	ACTIVITES DE	ORGANISATIO	Durée
------	--------------	--------------	-------------	-------

	PROFESSEUR	L'APPRENANT	N	
Prendre en main sa classe	<p>Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues</p> <p>Motivation : la séance d'aujourd'hui est suspension et réception. Nous allons étudier la suspension et la réception</p>	<p>Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues.</p> <p>Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur</p>	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	<p>Echauffement général : courez autour de l'espace balisée, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements.</p> <p>Echauffement spécifique :</p> <p>-sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.</p>	<p>Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements</p> <p>Les élèves courent vite sur 15m puis font des bonds successifs.</p>	<p>En rang par groupe de couleur</p> <p>En vagues par groupes de couleur</p>	15mn
Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <p>-course progressivement accélérée sur 20m (3x).</p> <p>-sauts d'obstacles (3x)</p> <p>-impulsions verticale</p> <p>- le pied qui décolle le 1^{er} est la jambe d'attaque</p> <p>- le pied d'appel est la jambe d'esquive</p> <p>-saut en rouleau ventrale après 4 foulées. évaluation théorique</p>	les élèves exécutent les différents exercices proposés	<p>Par atelier</p> <p>individuel</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le saut en hauteur en rouleau ventral.			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : pourquoi certains n'ont pas réussi.</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN

ETABLISSEMENT :

Classe : 3 ème	Effectif :	Nombre de groupes : 4	Date :
Leçon : SAUT EN HAUTEUR			N° de séance : 04
			Durée : 02 h
Titre de la séance : saut en rouleau ventral dans sa forme globale			
Installations : parcours balisé, sautoir		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-organiser	-un tournoi de triple saut
-exécuter	-un triple saut
-respecter	-les règles de pratique

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est le saut en rouleau ventral dans sa forme globale. Nous allons exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent des sauts dans différentes positions.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn

Faire pratiquer l'activité	<p>*Situation d'apprentissage :</p> <p>-tracer avec les dimensions réglementaires le sautoir - Exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire après 4 foulées</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	les élèves exécutent les différents exercices proposés	<p>Par atelier</p> <p>Individuel</p> <p>Par groupe de couleur.</p>	1h20mn
APPLICATION	Exécuter le cloche-pied+la foulée bondissante+un bond (réception 2pieds)			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements</p> <p>Bilan : à quel niveau se trouvent vos difficultés ?</p> <p>Trace écrite : les constituantes du sautoir (suite).</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations</p> <p>Les élèves font le bilan et le résumé de la séance puis font la trace écrite.</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

Nom du prof : N'GUESSAN		Etablissement :	
Classe : 3 ème		Effectif :	Nombre de groupes : 4
Leçon : SAUT EN HAUTEUR		Date :	
		N° de séance : 05	
		Durée : 02 h	
Titre de la séance : observer et apprécier les acquis de sa classe.			
Installations : parcours balisé, sautoir.		Matériels : Fanions, sifflet, chronomètre, décamètre, corde élastique.	

TABLEAU DES HABLETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
-----------	----------

-exécuter -respecter -traiter	-un triple saut -les règles de pratique -une situation liée à la pratique du saut en hauteur.
-------------------------------------	---

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES DE L'APPRENANT	ORGANISATION	Durée
Prendre en main sa classe	Le professeur demande aux chefs de groupes de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation : la séance d'aujourd'hui est observer et apprécier les acquis de sa classe. Nous allons exécuter le saut en hauteur dans sa forme globale réglementaire.	Les chefs de groupes font l'appel et contrôlent les tenues. Les élèves sont assis et écoutent les consignes du professeur	Les élèves sont assis par groupes de couleur en face du professeur	10mn
Préparer sa classe à l'effort	Echauffement général : Courez autour de l'espace balisé, puis faites des marches canards, des squats, des combats de coqs, des étirements et des assouplissements. Echauffement spécifique : -sauter la corde élastique de façon frontale, latérale, 2 pieds joints frontale puis latérale.	Les élèves courent autour de l'espace balisé, font des mouvements (marche canard, combat de coqs, squats torsion détorsions) puis des étirements Les élèves exécutent des dans différentes positions.	En rang par groupe de couleur En vagues par groupes de couleur	15mn
Faire pratiquer l'activité	*Situation d'évaluation : le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3 ^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :1) cite les différents types de saut 2) définir le saut en hauteur 3) réaliser le saut en hauteur 4) joue le rôle d'officiel	Sur feuille les élèves répondent aux questions (séance 3). Les élèves se préparent au saut en hauteur. Les élèves exécutent le saut en hauteur, jouent le rôle d'officiels et d'organiseurs.	individuel Individuel Individuels. Par groupes de couleur.	1h20mn

Amener sa classe à récupérer de l'effort	<p>Exercice d'étirements et de relaxation : par équipe faites des étirements.</p> <p>Bilan : les élèves ont bien assimilés la leçon mais il ya des réglages à faire.</p>	<p>Les élèves font des exercices d'étirements et de relaxations.</p> <p>Les élèves font le bilan de la leçon et tirent des conclusions</p>	Assis en vagues par groupes de couleur	15mn

FICHE DE LECON

Classe : 6ème

Activité : course d'endurance

Titre de la leçon : fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	<ul style="list-style-type: none"> -les effets de la pratique de la course d'endurance sur l'organisme - les différents types d'effort -les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
exécuter	<ul style="list-style-type: none"> -un échauffement général et spécifique à la course de longue durée -des prises de pouls -des courses

Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de course
Respecter	-les règles de pratique de la course de longue durée -les règles d'hygiène -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la course de longue durée

Situation d'apprentissage

C'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Tes amis et toi voulez déterminer vos groupes de niveau .pendant 20 min, vous courez à votre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prenez vos pouls.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
-------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	--------------

<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter la course d'endurance par questionnement. -initier les apprenants à la prise de pouls -constituer des groupes d'élèves pour la course -Demander aux apprenants de courir à une allure modérée et à leur propre rythme pendant 10mn 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur -Traiter une situation de course d'endurance 	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de longue durée à une allure régulière et modérée pendant un temps relativement long</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté à la course d'endurance. -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de course d'endurance -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course d'endurance, ton groupe est choisi pour représenter ta classe. Hors tes amis ont des difficultés : celles de réaliser une course de 20mn dans sa forme globale. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir la course d'endurance (3 points) 2) définir le pouls (3 points) 3) s'échauffer à la course d'endurance (6 points) 4) courir pendant 20m à une allure régulière et modérée (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 6ème

Activité : GYMNASTIQUE AU SOL

Titre de la leçon : produire des enchainements d'actions variés, cohérents pour développer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	<ul style="list-style-type: none">-les différents éléments gymniques par famille-les valeurs des marques et pénalité-le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique
exécuter	<ul style="list-style-type: none">-un échauffement général et spécifique à la gymnastique au sol-des éléments techniques par famille-un enchaînement cohérent par groupe
Organiser	<ul style="list-style-type: none">-l'espace de pratique-un tournoi de gymnastique au sol
Respecter	<ul style="list-style-type: none">-les règles de pratique de la gymnastique au sol-les règles d'hygiène-les règles de sécurité
traiter	<ul style="list-style-type: none">-une situation relative à la pratique de la gymnastique au sol

Situation d'apprentissage

. A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchaînement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter la gymnastique au sol par questionnement. -initier les apprenants les apprenants aux règles de l'arbitrage -présenter les différents éléments gymniques 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur -Traiter une situation de course d'endurance 	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est un ensemble d'exercices physiques constitués d'éléments gymniques destinée à assouplir développer et fortifier le corps.</p>

<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique au sol -faire réaliser aux apprenants des éléments des 6 familles gymniques -faire réaliser un mini enchaînement -aider les apprenants à composer un mini enchaînement -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté à la gymnastique au sol. Realiser des elements techniques simples par familles. -organiser un tournoi de gymnastique au sol. -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	
<p>Evaluation/ Remediation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) déterminer les différentes familles gymniques (3 points) 2) déterminer les différents éléments (3 points) 3) s'échauffer à la gym au sol (6 points) 4) présenter un mini enchaînement de 4 éléments techniques (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 4ème

Activité : course de vitesse

Titre de la leçon : fournir un effort de longue durée pour renforcer sa capacité de réaction.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	<ul style="list-style-type: none">-les effets de la pratique de la course de vitesse sur l'organisme- les différents types d'effort-les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements
exécuter	<ul style="list-style-type: none">-un échauffement général et spécifique à la course de courte durée-des prises de pouls-des courses
Organiser	<ul style="list-style-type: none">-l'espace de pratique-un tournoi de course
Respecter	<ul style="list-style-type: none">-les règles de pratique de la course de courte durée-les règles d'hygiène

	-les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la course de courte durée

Situation d'apprentissage :

C'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course de vitesse. Tes amis et toi voulez déterminer vos capacités de vitesse sur le terrain de sport de l'établissement, vous courez à une allure rapide sur 60m. Et prenez vos pouls.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u>	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre	

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter la course de vitesse par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants à la prise de pouls</p> <p>-constituer des groupes d'élèves pour la course</p> <p>-Demander aux apprenants de courir à une allure rapide sur 60m.</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur</p> <p>-Traiter une situation de course de vitesse</p>	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de courte durée à une allure rapide pendant un temps relativement court.</p>

<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-Faire travailler par atelier</p> <p>-Insister sur les critères de réussite</p> <p>-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel</p>	<p>-faire un échauffement adapté à la course de vitesse.</p> <p>-faire un travail par atelier.</p> <p>-organiser un tournoi de course de vitesse</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	
<p>Evaluation/ Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course de vitesse au, tu es choisi pour représenter ton groupe. Vous voulez avoir la meilleure performance. Pour cela aide tes amis à :</p> <p>1) définir la course de vitesse (3 points)</p> <p>2) définir le pouls (3 points)</p>			

les acquis	<p>3) courir sur 60m (6 points)</p> <p>4) jouer le rôle d'officiel (8 points)</p>
------------	---

FICHE DE LECON

<p>Classe : 6ème</p> <p>Activité : lancer de poids</p> <p>Titre de la leçon : exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour développer sa force de et sa vitesse d'exécution.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de lancer et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des lancers -le matériel nécessaire à la pratique des lancers.
exécuter	<ul style="list-style-type: none"> -un échauffement général et spécifique au lancer de poids -des lancers

Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de lancer de poids
Respecter	-les règles de pratique du lancer de poids -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du lancer de poids

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
-------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	--------------

<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le lancer de poids par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de lancer et leurs caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de lancer de poids. 	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de longue durée à une allure régulière et modérée pendant un temps relativement long</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du lancer de poids -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le lancer de face/ profil 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au lancer de poids. -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de lancer de poids -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>Invité à la compétition sportive que le conseil scolaire dua organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) identifier les différents types de lancers (3 points) 2) citer les différentes techniques de lancers de poids (4 points). 3) réaliser un lancer de poids (profil) (8 points) 4) jouer le rôle d'officiels (5 points)
--	---

FICHE DE LECON

<p>Classe : 6ème</p> <p>Activité : triple saut</p> <p>Titre de la leçon : exécuter des sauts pour développer sa capacité de détente.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts

	-le matériel nécessaire à la pratique des sauts.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/duré	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	--------------

e			e	
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de triple saut. 	<p>Travail individuel</p>	<p>Le triple saut consiste à faire une succession de 3 bonds précédés d'une course d'élan progressivement accélérée.les trois bonds sont :</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du triple saut -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le triple saut 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au triple saut - faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de triple saut -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le cloche pieds -la foulée bondissante -le saut en longueur.

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (3 points) 2) défini le triple saut (3 points) 3) Réalise le triple saut (tec+per) (9 points) 4) joue le rôle d'officiel (5 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 6ème</p> <p>Activité : saut en hauteur</p> <p>Titre de la leçon : exécuter des sauts pour développer sa capacité de détente.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts

	-le matériel nécessaire à la pratique des sauts.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u> Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre, une corde élastique.	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
-------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	--------------

			e	
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de saut en hauteur. 	Travail individuel	
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du saut en hauteur -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le saut en hauteur 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au saut en hauteur -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de saut en hauteur -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (6 points) 2) définir le saut en hauteur (6 points) 3) réaliser le saut en hauteur (6 points) 4) joue le rôle d'officiel (6 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 5ème</p> <p>Activité : course d'endurance</p> <p>Titre de la leçon : fournir un effort de longue durée pour développer ses potentialités cardio-respiratoires</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>

Tableau des habiletés et contenus

HABILETE S	CONTENUS
connaître	-les effets de la pratique de la course d'endurance sur

	l'organisme - les différents types d'effort -les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
exécuter	-un échauffement général et spécifique à la course de longue durée -des prises de pouls -des courses
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de course
Respecter	-les règles de pratique de la course de longue durée -les règles d'hygiène -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la course de longue durée

Situation d'apprentissage

C'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Tes amis et toi voulez déterminer vos groupes de niveau .pendant 20 min, vous courez à votre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prenez vos pouls.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
---	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter la course d'endurance par questionnement. -initier les apprenants à la prise de pouls -constituer des groupes d'élèves pour la course -Demander aux apprenants de courir à une allure modérée et à leur propre rythme pendant 10mn 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur -Traiter une situation de course d'endurance 	Travail individuel	C'est la capacité de fournir un effort de longue durée à une allure régulière et modérée pendant un temps relativement long
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté à la course d'endurance. -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de course d'endurance -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course d'endurance, ton groupe est choisi pour représenter ta classe. Hors tes amis ont des difficultés : celles de réaliser une course de 20mn dans sa forme globale. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir la course d'endurance (3 points) 2) définir le pouls (3 points) 3) s'échauffer à la course d'endurance (6 points) 4) courir pendant 20m à une allure régulière et modérée (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 5ème

Activité : GYMNASTIQUE AU SOL

Titre de la leçon : produire des enchainements d'actions variés, cohérents pour développer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	-les différents éléments gymniques par famille -les valeurs des marques et pénalité -le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique
exécuter	-un échauffement général et spécifique à la gymnastique au sol -des éléments techniques par famille -un enchaînement cohérent par groupe
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de gymnastique au sol
Respecter	-les règles de pratique de la gymnastique au sol -les règles d'hygiène -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la gymnastique au sol

Situation d'apprentissage

A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchaînement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisés, des	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
---	----------------------

fanions, un sifflet, un chronomètre	
-------------------------------------	--

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter la gymnastique au sol par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants les apprenants aux règles de l'arbitrage</p> <p>-présenter les différents éléments gymniques</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur</p> <p>-Traiter une situation de course d'endurance</p>	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est un ensemble d'exercices physiques constitués d'éléments gymniques destinée à assouplir développer et fortifier le corps.</p>

<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique au sol -faire réaliser aux apprenants des éléments des 6 familles gymniques -faire réaliser un mini enchaînement -aider les apprenants à composer un mini enchaînement -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté à la gymnastique au sol. Réaliser des éléments techniques simples par familles. -organiser un tournoi de gymnastique au sol. -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	
<p>Evaluation/ Remediation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) déterminer les différentes familles gymniques (3 points) 2) déterminer les différents éléments (3 points) 3) s'échauffer à la gym au sol (6 points) 4) présenter un mini enchaînement de 4 éléments techniques (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 3ème

Activité : course de vitesse

Titre de la leçon : fournir un effort de longue durée pour renforcer sa capacité de réaction.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaitre	<ul style="list-style-type: none">-les effets de la pratique de la course de vitesse sur l'organisme- les différents types d'effort-les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements
exécuter	<ul style="list-style-type: none">-un échauffement général et spécifique à la course de courte durée-des prises de pouls-des courses
Organiser	<ul style="list-style-type: none">-l'espace de pratique-un tournoi de course
Respecter	<ul style="list-style-type: none">-les règles de pratique de la course de courte durée-les règles d'hygiène-les règles de sécurité

traiter	-une situation relative à la pratique de la course de courte durée
---------	--

Situation d'apprentissage :

C'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course de vitesse. Tes amis et toi voulez déterminer vos capacités de vitesse sur le terrain de sport de l'établissement, vous courez à une allure rapide sur 60m. Et prenez vos poulx.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
---	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter la course de vitesse par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants à la prise de poulx</p> <p>-constituer des groupes d'élèves pour la course</p> <p>-Demander aux apprenants de courir à une allure rapide sur 60m.</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur</p> <p>-Traiter une situation de course de vitesse</p>	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de courte durée à une allure rapide pendant un temps relativement court.</p>

			Travail de groupe	
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-Faire travailler par atelier</p> <p>-Insister sur les critères de réussite</p> <p>-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel</p>	<p>-faire un échauffement adapté à la course de vitesse.</p> <p>-faire un travail par atelier.</p> <p>-organiser un tournoi de course de vitesse</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	Travail de groupe	
<p>Evaluation/ Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course de vitesse au, tu es choisi pour représenter ton groupe. Vous voulez avoir la meilleure performance. Pour cela aide tes amis à :</p> <p>1) définir la course de vitesse (3 points)</p> <p>2) définir le pouls (3 points)</p>			

les acquis	<p>3) courir sur 60m (6 points)</p> <p>4) jouer le rôle d'officiel (8 points)</p>
------------	---

FICHE DE LECON

<p>Classe : 5ème</p> <p>Activité : lancer de poids</p> <p>Titre de la leçon : exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour développer sa force et sa vitesse d'exécution.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de lancer et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des lancers -le matériel nécessaire à la pratique des lancers.
exécuter	<ul style="list-style-type: none"> -un échauffement général et spécifique au lancer de poids -des lancers
Organiser	-l'espace de pratique

	-un tournoi de lancer de poids
Respecter	-les règles de pratique du lancer de poids -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du lancer de poids

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite

<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le lancer de poids par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de lancer et leurs caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de lancer de poids. 	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de longue durée à une allure régulière et modérée pendant un temps relativement long</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du lancer de poids -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le lancer de face/ profil 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au lancer de poids. -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de lancer de poids -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>Invité à la compétition sportive que le conseil scolaire dua organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) identifier les différents types de lancers (4 points) 2) citer les différentes techniques de lancers de poids (3 points). 3) réaliser un lancer de poids (profil) (8 points) 4) jouer le rôle d'organiseurs et d'officiels (5 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 5ème</p> <p>Activité : triple saut</p> <p>Titre de la leçon : exécuter des sauts pour développer sa capacité de détente.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	- les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts

	-le matériel nécessaire à la pratique des sauts.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/duré	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	--------------

e			e	
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de triple saut. 	<p>Travail individuel</p>	<p>Le triple saut consiste à faire une succession de 3 bonds précédés d'une course d'élan progressivement accélérée.les trois bonds sont :</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du triple saut -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le triple saut 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au triple saut - faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de triple saut -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> -le cloche pieds -la foulée bondissante -le saut en longueur.

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (3 points) 2) défini le triple saut (3 points) 3) Réalise le triple saut (tec+per) (9 points) 4) joue le rôle d'officiel (5 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 5ème</p> <p>Activité : saut en hauteur</p> <p>Titre de la leçon : exécuter des sauts pour développer sa capacité de détente.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETE S	CONTENUS
identifier	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts -le matériel nécessaire à la pratique des sauts.

exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre, une corde élastique.	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite

<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de saut en hauteur. 	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité d'un athlète à sauter le plus haut possible en franchissant une corde élastique.</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du saut en hauteur -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le saut en hauteur 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au saut en hauteur -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de saut en hauteur -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (6 points) 2) définir le saut en hauteur (6 points) 3) réaliser le saut en hauteur (6 points) 4) joue le rôle d'officiel (6 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 4ème</p> <p>Activité : course d'endurance</p> <p>Titre de la leçon : fournir un effort de longue durée pour renforcer ses potentialités cardio-respiratoires</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	-les effets de la pratique de la course d'endurance sur l'organisme

	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types d'effort -les caractéristiques des courses de longue durée et leurs règlements
exécuter	<ul style="list-style-type: none"> -un échauffement général et spécifique à la course de longue durée -des prises de pouls -des courses
Organiser	<ul style="list-style-type: none"> -l'espace de pratique -un tournoi de course
Respecter	<ul style="list-style-type: none"> -les règles de pratique de la course de longue durée -les règles d'hygiène -les règles de sécurité
traiter	<ul style="list-style-type: none"> -une situation relative à la pratique de la course de longue durée

Situation d'apprentissage

C'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Tes amis et toi voulez déterminer vos groupes de niveau .pendant 20 min, vous courez à votre rythme à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prenez vos pouls.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	------------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment	Activité de l'enseignant	Activité des	Stratégie	Trace
--------	--------------------------	--------------	-----------	-------

didactique/durée		élèves	pédagogique	écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter la course d'endurance par questionnement. -initier les apprenants à la prise de pouls -constituer des groupes d'élèves pour la course -Demander aux apprenants de courir à une allure modérée et à leur propre rythme pendant 10mn 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur -Traiter une situation de course d'endurance 	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de longue durée à une allure régulière et modérée pendant un temps relativement long</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté à la course d'endurance. -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de course d'endurance -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course d'endurance, ton groupe est choisi pour représenter ta classe. Hors tes amis ont des difficultés : celles de réaliser une course de 20mn dans sa forme globale. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir la course d'endurance (3 points) 2) définir le pouls (3 points) 3) s'échauffer à la course d'endurance (6 points) 4) courir pendant 20m à une allure régulière et modérée (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 4ème

Activité : GYMNASTIQUE AU SOL

Titre de la leçon : produire des enchainements d'actions variés, cohérents pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	<ul style="list-style-type: none">-les différents éléments gymniques par famille-les valeurs des marques et pénalité-le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique
exécuter	<ul style="list-style-type: none">-un échauffement général et spécifique à la gymnastique au sol-des éléments techniques par famille-un enchaînement cohérent par groupe
Organiser	<ul style="list-style-type: none">-l'espace de pratique-un tournoi de gymnastique au sol
Respecter	<ul style="list-style-type: none">-les règles de pratique de la gymnastique au sol-les règles d'hygiène-les règles de sécurité
traiter	<ul style="list-style-type: none">-une situation relative à la pratique de la gymnastique au sol

Situation d'apprentissage

A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchaînement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	------------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
Présentation : 2h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants	-Présenter la gymnastique au sol par questionnement. -initier les apprenants les apprenants aux règles de l'arbitrage -présenter les différents éléments gymniques	-participer aux échanges avec le professeur -Traiter une situation de course d'endurance	Travail individuel	C'est un ensemble d'exercices physiques constitués d'éléments gymniques destinée à assouplir développer et fortifier le corps.

<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique au sol -faire réaliser aux apprenants des éléments des 6 familles gymniques -faire réaliser un mini enchaînement -aider les apprenants à composer un mini enchaînement -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté à la gymnastique au sol. Réaliser des éléments techniques simples par familles. -organiser un tournoi de gymnastique au sol. -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	
<p>Evaluation/ Remédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) déterminer les différentes familles gymniques (3 points) 2) déterminer les différents éléments (3 points) 3) s'échauffer à la gym au sol (6 points) 4) présenter un mini enchaînement de 4 éléments techniques (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 4ème

Activité : course de vitesse

Titre de la leçon : fournir un effort de courte durée pour renforcer sa capacité de réaction.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	<ul style="list-style-type: none">-les effets de la pratique de la course de vitesse sur l'organisme- les différents types d'effort-les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements
exécuter	<ul style="list-style-type: none">-un échauffement général et spécifique à la course de courte durée-des prises de pouls-des courses
Organiser	<ul style="list-style-type: none">-l'espace de pratique-un tournoi de course
Respecter	<ul style="list-style-type: none">-les règles de pratique de la course de courte durée-les règles d'hygiène

	-les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la course de courte durée

Situation d'apprentissage : c'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course de vitesse. Tes amis et toi voulez déterminer vos capacités de vitesse sur le terrain de sport de l'établissement, vous courez à une allure rapide sur 60m. Et prenez vos poulx.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u> Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter la course de vitesse par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants à la prise de poulx</p> <p>-constituer des groupes d'élèves pour la course</p> <p>-Demander aux apprenants de</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur</p> <p>-Traiter une situation de course de vitesse</p>	<p>Travail individuel</p>	<p>C'est la capacité de fournir un effort de courte durée à une allure rapide pendant un temps</p>

	courir à une allure rapide sur 60m.			relativement court.
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-amener les apprenants à réagir aux différents signaux</p> <p>-initier les apprenants à prendre leur pouls après la course et après un temps de repos</p> <p>-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel</p>	<p>-faire un échauffement adapté à la course de vitesse.</p> <p>-faire un travail par atelier.</p> <p>-organiser un tournoi de course de vitesse</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	
<p>Evaluation/ Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course de vitesse au, tu es choisi pour représenter ton groupe. Vous voulez avoir la meilleure performance. Pour cela aide tes amis à :</p> <p>1) définir la course de vitesse (3 points)</p> <p>2) définir le pouls (3 points)</p> <p>3) courir sur 60m (6 points)</p> <p>4) jouer le rôle d'officiel (8 points)</p>			

--	--

FICHE DE LECON

Classe : 4ème

Activité : lancer de poids

Titre de la leçon : exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour renforcer sa force de et sa vitesse d'exécution.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	- les différents types de lancer et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des lancers -le matériel nécessaire à la pratique des lancers.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au lancer de poids -des lancers
Organiser	-l'espace de pratique

	-un tournoi de lancer de poids
Respecter	-les règles de pratique du lancer de poids -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du lancer de poids

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite

<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le lancer de poids par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de lancer et leurs caractéristiques 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de lancer de poids. 	<p>Travail individuel</p>	<p>Epreuve d'athlétisme qui consiste à projeter un engin lourd de forme sphérique le plus loin possible.</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du lancer de poids -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le lancer de face/ profil 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au lancer de poids. -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de lancer de poids -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>Invité à la compétition sportive que le conseil scolaire dua organisée, ta classe veut remporter le trophée. Tu es désigné pour la représenter avec 5 de tes amis qui présentent des difficultés au lancer. Pour cela aide les à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) identifier les différents types de lancers (3 points) 2) citer les différentes techniques de lancers de poids (4 points). 3) réaliser un lancer de poids (profil) (8 points) 4) jouer le rôle d'officiels (5 points)
--	---

FICHE DE LECON

<p>Classe : 4ème</p> <p>Activité : triple saut</p> <p>Titre de la leçon : réaliser des sauts pour renforcer sa capacité de détente.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts -le matériel nécessaire à la pratique des sauts.

exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite

<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de triple saut. 	<p>Travail individuel</p>	<p>Le triple saut consiste à faire une succession de 3 bonds précédés d'une course d'élan progressivement accélérée.les trois bonds sont :</p>
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du triple saut -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le triple saut 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au triple saut - faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de triple saut -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le cloche pieds -la foulée bondissante -le saut en longueur.

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (3 points) 2) défini le triple saut (3 points) 3) Réalise le triple saut (tec+per) (9 points) 4) joue le rôle d'officiel (5 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 4ème</p> <p>Activité : saut en hauteur</p> <p>Titre de la leçon : réaliser des sauts pour renforcer sa capacité de détente.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	<ul style="list-style-type: none"> - les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts

	-le matériel nécessaire à la pratique des sauts.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u> Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre, une corde élastique.	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment	Activité de l'enseignant	Activité des	Stratégie	Trace
--------	--------------------------	--------------	-----------	-------

didactique/durée		élèves	pédagogique	écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques. 	<ul style="list-style-type: none"> -participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de saut en hauteur. 	Travail individuel	
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Amener les apprenants à s'échauffer -déterminer le matériel nécessaire à la pratique du saut en hauteur -Faire travailler par atelier -Insister sur les critères de réussite -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel -faire réaliser le saut en hauteur (rouleau ventral) 	<ul style="list-style-type: none"> -faire un échauffement adapté au saut en hauteur -faire un travail par atelier. -organiser un tournoi de saut en hauteur -jouer le rôle d'officiel. 	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (6 points) 2) définir le saut en hauteur (6 points) 3) réaliser le saut en hauteur (6 points) 4) joue le rôle d'officiel (6 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe : 3ème</p> <p>Activité : GYMNASTIQUE AU SOL</p> <p>Titre de la leçon : produire des enchainements d'actions variés, cohérents pour renforcer sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements.</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>
--

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
S	
connaitre	-les différents éléments gymniques par famille -les valeurs des marques et pénalité

	-le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique
exécuter	-un échauffement général et spécifique à la gymnastique au sol -des éléments techniques par famille -un enchaînement cohérent par groupe
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de gymnastique au sol
Respecter	-les règles de pratique de la gymnastique au sol -les règles d'hygiène -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la gymnastique au sol

Situation d'apprentissage

A l'occasion des fêtes de fin d'année le collège Organise une manifestation sportive dénommée « j'aime la gym » ta classe est invitée à y prendre part. Pour votre 1ere participation, tes amis et toi entendez relevez le défi. Vous vous organisez, réalisez un mini enchaînement de 3 éléments techniques issus des différentes familles et le présentez sur un praticable.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u> Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter la gymnastique au sol par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants les apprenants aux règles de l'arbitrage</p> <p>-présenter les différents éléments gymniques</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur</p> <p>-Traiter une situation de course d'endurance</p>	Travail individuel	C'est un ensemble d'exercices physiques constitués d'éléments gymniques destinée à assouplir développer et fortifier le corps.
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-déterminer le matériel nécessaire à la pratique de la gymnastique au sol</p> <p>-faire réaliser aux apprenants des éléments des 6 familles gymniques</p> <p>-faire réaliser un mini enchaînement</p> <p>-aider les apprenants à composer un mini enchaînement</p>	<p>-faire un échauffement adapté à la gymnastique au sol.</p> <p>Réaliser des éléments techniques simples par familles.</p> <p>-organiser un tournoi de gymnastique au sol.</p> <p>-jouer le rôle</p>	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

	-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel	d'officiel.		
Evaluation/ Remediation : 4h Mettre en place une situation pour apprécier les acquis	Situation d'évaluation:/20 Ta classe est invitée à prendre part à la manifestation sportive dénommée « j'aime la gym »tes amis et toi voulez réussir votre prestation. Tu es désignée pour diriger le groupe qui représente ta classe pour cela aide tes amis à : <ol style="list-style-type: none"> 1) déterminer les différentes familles gymniques (3 points) 2) déterminer les différents éléments (3 points) 3) s'échauffer à la gym au sol (6 points) 4) présenter un mini enchainement de 4 éléments techniques (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 3ème

Activité : course de vitesse

Titre de la leçon : fournir un effort de courte durée pour renforcer sa capacité de réaction.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	-les effets de la pratique de la course de vitesse sur l'organisme - les différents types d'effort -les caractéristiques des courses de courtes durées et leurs règlements
exécuter	-un échauffement général et spécifique à la course de courte durée -des prises de pouls -des courses
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de course
Respecter	-les règles de pratique de la course de courte durée -les règles d'hygiène -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique de la course de courte durée

Situation d'apprentissage :

c'est la rentrée des classes au.....Ta classe est à sa 1^{ère} séance de course de vitesse. Tes amis et toi voulez déterminer vos capacités de vitesse sur le terrain de sport de l'établissement, vous courez à une allure rapide sur 60m. Et prenez vos pouls.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	----------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
Présentation : 2h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants	-Présenter la course de vitesse par questionnement. -initier les apprenants à la prise de pouls -constituer des groupes d'élèves pour la course -Demander aux apprenants de courir à une allure rapide sur 60m.	-participer aux échanges avec le professeur -Traiter une situation de course de vitesse	Travail individuel	C'est la capacité de fournir un effort de courte durée à une allure rapide pendant un temps relativement court.

<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-amener les apprenants à réagir aux différents signaux</p> <p>-initier les apprenants à prendre leur pouls après la course et après un temps de repos</p> <p>-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel</p>	<p>-faire un échauffement adapté à la course de vitesse.</p> <p>-faire un travail par atelier.</p> <p>-organiser un tournoi de course de vitesse</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	
<p>Evaluation/ Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>A la fin de la leçon de la course de vitesse au, tu es choisi pour représenter ton groupe. Vous voulez avoir la meilleure performance. Pour cela aide tes amis à :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) définir la course de vitesse (3 points) 2) définir le pouls (3 points) 3) courir sur 60m (6 points) 4) jouer le rôle d'officiel (8 points) 			

FICHE DE LECON

Classe : 3ème

Activité : lancer de poids

Titre de la leçon : exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour renforcer sa force de et sa vitesse d'exécution.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	- les différents types de lancer et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des lancers -le matériel nécessaire à la pratique des lancers.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au lancer de poids -des lancers
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de lancer de poids
Respecter	-les règles de pratique du lancer de poids -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du lancer de poids

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du organise une compétition de lancer de poids à la fin du 2^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le lancer de poids dans sa forme globale.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES</u> Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	------------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
Présentation : 2h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants	-Présenter le lancer de poids par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de lancer et leurs caractéristiques	-participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de lancer de poids.	Travail individuel	Epreuve d'athlétisme qui consiste à projeter un engin lourd de forme sphérique le plus loin possible.

FICHE DE LECON

Classe : 3ème

Activité : triple saut

Titre de la leçon : réaliser des sauts pour renforcer sa capacité de détente.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
identifier	- les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts -le matériel nécessaire à la pratique des sauts.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du collège organise une compétition de triple saut à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le triple saut dans sa forme globale.

<p><u>SUPPORTS</u> <u>DIDACTIQUE</u></p> <p>Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre</p>	<p><u>BIBLIOGRAPHIE</u></p>
--	-----------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter le triple saut par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants aux règles d'arbitrage</p> <p>-présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques.</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur.</p> <p>-Traiter une situation de triple saut.</p>	<p>Travail individuel</p>	<p>Le triple saut consiste à faire une succession de 3 bonds précédés d'une course d'élan progressivement accélérée.les trois bonds sont :</p>

FICHE DE LECON

Classe : 3ème

Activité : saut en hauteur

Titre de la leçon : réaliser des sauts pour renforcer sa capacité de détente.

Séances : 6

Durée : 12 heures

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	- les différents types de saut et leurs caractéristiques -les règles liées à la pratique des sauts -le matériel nécessaire à la pratique des sauts.
exécuter	-un échauffement général et spécifique au saut -des sauts
Organiser	-l'espace de pratique -un tournoi de saut
Respecter	-les règles de pratique du saut -les règles de sécurité
traiter	-une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part. Votre ambition est de remporter le trophée. Vous vous organisez en équipes, exécutez le saut en hauteur dans sa forme globale

<u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u> Parcours balisé, des fanions, un sifflet, un chronomètre, une corde élastique.	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>
--	------------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
Présentation : 2h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants	-Présenter le triple saut par questionnement. -initier les apprenants aux règles d'arbitrage -présenter les différents types de sauts et leurs caractéristiques.	-participer aux échanges avec le professeur. -Traiter une situation de saut en hauteur.	Travail individuel	C'est la capacité d'un athlète à sauter le plus haut possible

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation : 4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de saut en hauteur à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe invitée à y prendre part ta choisi pour la représenter avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) cite les différents types de saut (6 points) 2) définir le saut en hauteur (6 points) 3) réaliser le saut en hauteur (6 points) 4) joue le rôle d'officiel (6 points)
--	--

FICHE DE LECON

<p>Classe :</p> <p>Activité : HANDBALL</p> <p>Titre de la leçon : jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour développer en soi même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance</p> <p>Séances : 6</p> <p>Durée : 12 heures</p>

Tableau des habiletés et contenus

HABILETES	CONTENUS
connaître	- le matériel de jeu

	<ul style="list-style-type: none"> -les différents types d'organisation en attaque -le règlement lié à la pratique du handball -les principes et les règles d'organisation d'un tournoi
exécuter	<ul style="list-style-type: none"> -un échauffement général et spécifique au handball -des passes et réceptions -des dribles
Organiser	<ul style="list-style-type: none"> -l'espace de pratique -un tournoi de handball
Respecter	<ul style="list-style-type: none"> -les règles de pratique du handball -les règles de sécurité
traiter	<ul style="list-style-type: none"> -une situation relative à la pratique du saut

Situation d'apprentissage :

Dans le souci d'avoir une équipe compétitive à l'issue le collègeorganise un tournoi de handball afin de recruter les meilleurs joueurs. Vainqueurs lors de l'édition précédente, ta classe compte rééditer l'exploit. Vous vous organisez en équipe, assurez le rôle d'officiel et pratiquez l'activité.

<p><u>SUPPORTS DIDACTIQUE</u></p> <p>Parcours balisés, des fanions, un sifflet, un chronomètre, des balles</p>	<p><u>BIBLIOGRAPHIE</u></p>
--	-----------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LECON

Moment didactique/durée	Activité de l'enseignant	Activité des élèves	Stratégie pédagogique	Trace écrite
<p>Présentation : 2h</p> <p>Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants</p>	<p>-Présenter le handball par questionnement.</p> <p>-initier les apprenants aux règles d'arbitrage</p> <p>-présenter les différents types d'organisation en attaque.</p>	<p>-participer aux échanges avec le professeur.</p> <p>-Traiter une situation de handball.</p>	Travail individuel	Le handball est un sport collectif de petit terrain ou deux équipes de sept joueurs s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire dont le but est d'envoyer le ballon dans le but adverse afin de marquer des points en se servant des mains.
<p>Développement : 8h</p> <p>Mettre en place des situations d'apprentissage</p>	<p>-Amener les apprenants à s'échauffer</p> <p>-initier des exercices de progression</p> <p>-amener les apprenants à se démarquer, faire des passes, tirer au but</p> <p>-initier des jeux dirigés et des jeux à thème</p> <p>-faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur</p>	<p>-faire un échauffement adapté au handball</p> <p>-faire un travail par atelier.</p> <p>-organiser un tournoi de handball</p> <p>-jouer le rôle d'officiel.</p>	<p>Travail de groupe</p> <p>Travail de groupe</p>	

<p>Evaluation/</p> <p>Rémédiation :</p> <p>4h</p> <p>Mettre en place une situation pour apprécier les acquis</p>	<p>Situation d'évaluation:/20</p> <p>le conseil scolaire du organise une compétition de handball à la fin du 3^{ème} trimestre .ta classe est invitée à y prendre part avec pour ambition de remporter le trophée. Pour cela :</p> <ol style="list-style-type: none">1) définir le handball (4 points)2) donner les dimensions et la forme d'un terrain de handball (4 points)3) jouer le rôle d'officiel (5 points)4) jouer un match de handball (7 points)
---	--