

MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE ET DE L'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE

INSPECTION GENERALE

DIRECTION DE LA PEDAGOGIE ET DE LA FORMATION CONTINUE

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CLASSE DE TERMINALE

**PROGRAMME EDUCATIF
ET GUIDE D'EXECUTION**

I- LES PROFILS DE SORTIE

A la fin du second cycle de secondaire, l'élève doit avoir acquis des connaissances et construit des compétences sociales lui permettant de :

- s'engager avec lucidité dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi.
- respecter les règles de vie en société et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner.
- savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.

II- LE DOMAINE.

Appartenant au domaine du développement éducatif, physique et sportif, l'Education Physique et Sportive est cette forme d'éducation qui, au moyen du mouvement, agit sur les dimensions physiologique, psychologique, morale et sociale de l'apprenant. A travers l'enseignement de cette discipline, les élèves développent un ensemble d'outils dont ils auront besoin tout au long de leur vie pour être en bonne santé tant physique que morale et vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

III- LE REGIME PEDAGOGIQUE.

En Côte d'Ivoire, nous prévoyons 32 semaines de cours pendant l'année scolaire.

Classe de Terminale

DISCIPLINE	NOMBRE D'HEURE/SEMAINE	NOMBRE HEURE/ANNEE	POURCENTAGE DU VOLUME HORAIRE
EPS	2 heures	64 heures	

PROGRAMME EDUCATIF

COMPETENCE 1

Traiter une situation liée au perfectionnement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ou de la distance à parcourir.

Leçon 1 : Fournir un effort de longue durée

EXEMPLE DE SITUATION

C'est la rentrée des classes au lycée de ta localité, la classe de T^{le} D2 est à sa 1^{ère} séance de course d'endurance. Les élèves veulent déterminer leur groupe de niveau. Pendant 45 minutes, ils courent à leur propre rythme, à une allure régulière et modérée sur un parcours balisé et prennent leur pouls.

ACTIVITES : Course d'endurance / Natation

LECONS	HABILETES	CONTENUS
COURSE D'ENDURANCE / NATATION	-Connaître	- le fonctionnement des systèmes cardiaque, musculaire et respiratoire pendant l'échauffement - les différents muscles sollicités dans l'échauffement d'une activité de longue durée. - l'importance et les moments de la réhydratation - les règles de secourisme suite à un essoufflement et un point de côté - les signes de la fatigue lors d'une activité physique de longue durée. - les effets d'une activité de longue durée sur les organes respiratoires et cardiaques.
	-Expliquer	- l'importance et les moments de la réhydratation au cours d'une activité physique de longue durée - les effets d'une activité de longue durée sur les organes respiratoires et cardiaques
	-Produire	- Un parcours de santé - Une activité physique de longue durée - Une allure régulière - Un planning d'activité de longue durée
	-Respecter	- Les règles de pratique d'une activité de longue durée - Les règles d'hygiène - Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	- Une situation liée à la pratique d'une activité de longue durée

ACTIVITES : Course de résistance / Natation

LECONS	HABILETES	CONTENUS
COURSE DE RESISTANCE / NATATION	-Connaitre	- les parties essentielles à échauffer avant la pratique d'une activité de moyenne durée. - les différentes phases d'adaptation de l'organisme en fonction de la durée et du type d'effort - les besoins de l'organisme lors de la pratique d'une activité de moyenne durée. - les causes des accidents musculaires lors d'une compétition de moyenne durée. - la conduite à tenir face aux accidents musculaires
	-Expliquer	- les effets d'une activité de moyenne durée sur les organes respiratoires et cardiaques - l'importance de la pratique d'une activité de moyenne durée sur l'organisme

	-Produire	- Une allure de course - Une activité de moyenne durée
	-Respecter	- Les règles de pratique d'une activité de moyenne durée - Les règles d'hygiène - Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	- Une situation liée à la pratique d'une activité de moyenne durée

ACTIVITES : Course de vitesse / Natation

LECONS	HABILETES	CONTENUS
COURSE DE VITESSE / NATATION	-Connaitre	- les parties essentielles à échauffer avant la pratique d'une activité de vitesse. - les différentes phases d'adaptation de l'organisme en fonction de la durée et du type d'effort - les besoins de l'organisme lors de la pratique d'une activité de type de vitesse. - les causes des accidents musculaires lors d'une compétition - la conduite à tenir faces aux accidents musculaires au cours d'une activité de type vitesse
	-Expliquer	- les effets d'une activité de courte durée sur les organes respiratoires et cardiaques - l'importance de la pratique d'une activité de courte durée sur l'organisme
	-Produire	- Une allure de course - Une activité de type vitesse
	-Respecter	- Les règles de pratique d'une activité de type vitesse - Les règles d'hygiène - Les règles de sécurité
	Traiter/Organiser	- Une situation liée à la pratique d'une activité de type vitesse

COMPETENCE 2

Traiter une situation de perfectionnement de la coordination motrice, du rythme et de l'esthétique en réalisant des enchainements d'actions variés et cohérents.

LEÇON : Produire des enchainements d'actions variés, cohérents

EXEMPLE DE SITUATION

A l'occasion des fêtes de fin d'année, le CE EPS de ton lycée organise une manifestation sportive gymnique. Les élèves de la classe de Tle E sont invités à y prendre part. Finalistes malheureux à l'édition précédente ils entendent relever le défi. Les élèves s'organisent, réalisent un enchainement et le présentent sur un praticable.

ACTIVITES : Gymnastique au sol / Danse et expression corporelle

LECONS	HABILETES	CONTENUS
GYMNASTIQUE AU SOL / DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE	-Connaitre	- les causes des accidents musculaires lors d'une compétition - les notions de secourisme - les différents éléments de chaque famille - les différentes familles - le patrimoine culturel national
	-Expliquer	- l'importance de la pratique de la gymnastique au sol / danse et expression corporelle sur l'organisme
	-Produire	- un enchaînement sur un espace de pratique délimité - des pas dansés simples et combinés
	-Respecter	Les règles de pratique d'une activité de gymnastique au sol/ danse et expression corporelle -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	-Une situation liée à la pratique d'une activité de gymnastique au sol/ danse et expression corporelle

COMPETENCE 3

Traiter une situation de perfectionnement de la coordination motrice, du rythme, de la force et de la maîtrise de soi en réalisant des enchaînements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.

LEÇON : Exécuter des techniques de projection et de contrôle.

EXEMPLE DE SITUATION

L'Association sportive de ton lycée organise une compétition de passage de grade de judo avant les congés de pâques. Les élèves de la classe de Tle E veulent être les mieux gradés. Ils s'organisent en équipe, pratiquent des techniques d'immobilisation, de projection et exécutent des combats sur un tatami.

Activités : Lutte / Judo

LECONS	HABILETES	CONTENUS
	-Connaitre	- les traumatismes - les notions de secourisme -les familles de techniques de Judo / Lutte
	-Expliquer	-l'importance de la pratique du Judo / Lutte sur l'organisme

JUDO /LUTTE	-Produire	-les techniques de projection, - les techniques d'immobilisation, -les techniques de clé de bras, -les techniques d'étranglement, -les enchainements de techniques sur un espace de pratique d'une activité de duel
	-Respecter	-Les règles de pratique d'une activité de duel -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	-Une situation liée à la pratique d'une activité de duel

COMPETENCE 4

Exécuter des enchaînements d'actions pour perfectionner sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en soi le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.

Leçon 1 : Réaliser des sauts

EXEMPLE DE SITUATION

Le Conseil Scolaire de ton lycée organise une compétition de saut en hauteur à la fin du troisième trimestre. Les élèves de la classe de TA 5 y sont invités. Leur ambition est de remporter le trophée « meilleur sauteur ». Ils s'organisent en équipe, exécutent les différents sauts

ACTIVITE : Sauts

LECONS	HABILETES	CONTENUS
SAUTS	-Connaitre	- les accidents pouvant survenir lors de la pratique d'une activité de saut - les notions de secourisme -les bienfaits de la pratique des sauts - les différentes techniques de saut
	- Expliquer	-l'importance de la pratique d'une activité de saut sur l'organisme -les différentes techniques de saut
	-Produire	-l'espace de pratique de saut -les différentes techniques de saut
	-Respecter	Les règles de pratique d'une activité de saut -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	-Une situation liée à la pratique d'une activité de saut

ACTIVITES : Lancers

LECONS	HABILETES	CONTENUS
LANCERS	-Connaitre	- les accidents pouvant survenir lors de la pratique d'une activité de lancer - les notions de secourisme -les bienfaits de la pratique des lancers - les différentes techniques de lancer
	-Expliquer	-l'importance de la pratique d'une activité de lancer sur l'organisme -les différentes techniques de lancer
	-Produire	-l'espace de pratique du lancer -les différentes techniques de lancer
	-Respecter	Les règles de pratique d'une activité de lancer -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	-Une situation liée à la pratique d'une activité de lancer

COMPETENCE 5

Traiter une situation d'intégration à un groupe par le perfectionnement de la planification avec ses pairs des stratégies de coopération, du respect des règles et de l'exécution de différents rôles.

Leçon 1: Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains

ACTIVITES : Sports collectifs de petits terrains

LECONS	HABILETES	CONTENUS
SPORTS COLLECTIFS DE PETITS TERRAINS	-Connaitre	- les accidents pouvant survenir lors de la pratique d'une activité de sport collectif de petits terrains - les notions de secourisme -les bienfaits de la pratique des sports collectifs de petits terrains
	-Expliquer	-les bienfaits de la pratique des sports collectifs de petits terrains
	-Produire	-les différents contrôles de balle -les différents relais de balle - des stratégies en attaque et en défense sur un espace de pratique de sports collectifs de petits terrains
	-Respecter	Les règles de pratique d'une activité de sport collectif de petits terrains -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	-Une situation liée à un tournoi de sport collectif de petits terrains

Leçon 2 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain

EXEMPLE DE SITUATION

A la fin du deuxième trimestre le Conseil d'Enseignement (CE) EPS de ton lycée organise un tournoi de sélection des meilleurs joueurs au football.

Primés au premier trimestre, les élèves de la classe T A 3 veulent rééditer l'exploit. Ils s'organisent, assument des rôles d'officiel et jouent au football.

ACTIVITE : Sports collectifs de grands terrains

LECONS	HABILETES	CONTENUS
SPORTS COLLECTIFS DE GRANDS TERRAINS	Connaitre	- les accidents pouvant survenir lors de la pratique d'une activité de saut - les notions de secourisme -les bienfaits de la pratique des sports collectifs de grands terrains
	-Expliquer	-les bienfaits de la pratique des sports collectifs de grands terrains
	-Produire	-les différents contrôles de balle, - les différents relais de balle, - des stratégies en attaque et en défense sur un espace de pratique de sports collectifs de grands terrains
	-Respecter	Les règles de pratique d'une activité de sport collectif de grands terrains -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter / Organiser	-Une situation liée à un tournoi de sport collectif de grands terrains

GUIDE D'EXECUTION

I -REGIME PEDAGOGIQUE

Classe de Terminale

DISCIPLINE	NOMBRE D'HEURE/SEMAINE	NOMBRE HEURE/ANNEE	POURCENTAGE DU VOLUME HORAIRE
EPS	2 heures	64 heures	

II -PROGRESSION

PERIODE	Enoncé de la compétence	Titre des leçons	Nombre	Volume horaire
---------	-------------------------	------------------	--------	----------------

			de séances	
Du Au	C1 Traiter une situation liée au perfectionnement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ ou de la distance à parcourir.	1-Fournir un effort de longue durée pour perfectionner ses potentialités cardio-respiratoires	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
		2-Fournir un effort de moyenne durée pour perfectionner ses potentialités neuromusculaires et cardio-respiratoires	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
		3-Fournir un effort de courte durée pour perfectionner sa capacité de réaction	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Du Au	C2 Traiter une situation de perfectionnement de la coordination motrice, du rythme et de l'esthétique en réalisant des enchainements d'actions variés et cohérents.	Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes pour perfectionner sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Du Au	C3 Traiter une situation de perfectionnement de la coordination motrice, du rythme, de la force et de la maîtrise de soi en réalisant des enchainements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.	Exécuter des techniques de projection et de contrôle pour perfectionner sa coordination motrice et sa souplesse	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Du Au	C4 Exécuter des enchaînements d'actions pour perfectionner sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en soi le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.	1-Réaliser des sauts pour perfectionner ses capacités de détente	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
		2-Exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour perfectionner sa force et sa vitesse d'exécution	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04
Du	C5 Traiter une situation d'intégration à un groupe par le perfectionnement de la	1. Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petit terrain pour perfectionner en soi –	04	08

Au	planification avec ses pairs des stratégies de coopération, du respect des règles et de l'exécution de différents rôles.	même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance		
		Evaluation/Remediation	02	04
		2 .Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grand terrain pour perfectionner en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance	04	08
		Evaluation/Remediation	02	04

COMPETENCE 1

Traiter une situation liée au perfectionnement des possibilités psychomotrices et organiques en produisant différentes allures en fonction de la durée de l'effort et/ ou de la distance à parcourir.

Activité de type endurance : course endurance et natation

LEÇON : Fournir un effort de longue durée pour perfectionner ses potentialités cardio-respiratoires

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
- les différentes parties du corps à échauffer pour la pratique d'une activité physique de longue durée. - les règles et gestes élémentaires de secourisme - les signes de la fatigue lors d'une activité physique de longue durée. -les effets d'une activité de longue durée sur les organes respiratoires et cardiaques - l'importance et les moments de la réhydratation au cours d'une activité physique de longue durée - les effets d'une activité de longue durée sur les organes respiratoires et cardiaques - Le rapport poids/taille	-Amener les apprenants à s'échauffer en respectant les étapes -inciter les apprenants à la prise de pouls avant et après l'activité -Faire matérialiser un parcours de type endurance - Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité -Demander aux apprenants de boire l'eau à petites gorgées après l'effort - Amener les apprenants à pratiquer l'activité	- Travail individuel - Travail de groupe - Travail par paire	- Parcours - Piscine - Plots - Cônes - Fanions - Sifflets - Chronomètre

-Un parcours santé -Les règles de pratique d'une activité de longue durée -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité	-Amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels et d'organiseurs		
--	---	--	--

Activités de type résistance : Course de résistance et natation

LEÇON : Fournir un effort de moyenne durée pour perfectionner ses potentialités neuromusculaires et cardio –respiratoires

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYEN ET SUPPORTS DIDACTIQUES
-les parties essentielles à échauffer avant la pratique d'une activité de résistance. -les besoins de l'organisme lors de la pratique d'une activité de type résistance. -les gestes élémentaires de secourisme -les traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique d'une activité de type résistance -Un espace de pratique d'une activité de type résistance - les effets d'une activité de résistance sur les organes respiratoires et cardiaques -l'importance de la pratique d'une activité de type résistance sur l'organisme -Les règles de pratique d'une activité de résistance -les règles d'hygiène -les règles de sécurité	Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité -Faire effectuer un échauffement adapté à la course de résistance -Faire matérialiser un parcours de type résistance -Demander aux apprenants de prendre leur pouls et celui de leur camarade Demander aux apprenants de boire l'eau à petites gorgées après l'effort -Amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels et d'organiseurs Amener les apprenants à pratiquer l'activité	Par groupe de travail Travail individuel Travail par équipe	Piscine Piste de 400, 800, 1500 mètres Témoins Haies Chronomètre Sifflets Fanions Chaux Fanions Claquoir

	-Faire respecter les règles		
--	-----------------------------	--	--

Activités de type vitesse : Course de vitesse (obstacles et relais) et natation

LEÇON : Fournir un effort de courte durée pour perfectionner sa capacité de réaction

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
-les parties essentielles à échauffer avant la pratique d'une activité de type vitesse. -les besoins de l'organisme lors de la pratique d'une activité de type vitesse. -les méthodes élémentaires de secourisme -les traumatismes qui peuvent survenir lors de la pratique d'une activité de type vitesse. - les effets d'une activité de courte durée sur les organes respiratoires et cardiaques -l'importance de la pratique d'une activité de type vitesse sur l'organisme -Un espace de pratique d'une activité de type vitesse -Les règles de pratique de la course de vitesse -Les règles d'hygiène -les règles de sécurité	- Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité -Amener les apprenants à matérialiser une piste de vitesse -Amener les apprenants à effectuer un échauffement adapté -Initier les apprenants à prendre leur pouls après la course et après un temps de repos - Demander aux apprenants de boire l'eau à petites gorgées après l'effort - Amener les apprenants à pratiquer l'activité -Amener les apprenants à assumer des rôles d'officiels -faire respecter les règles	- Travail par équipe - Travail Par groupe - Travail par atelier - Travail individuel	- Piscine - Piste de 60 mètres - Témoins - Haies (obstacles) - Chronomètre - Sifflets - Fanions - Chaux - Claquoir

COMPETENCE 2

Traiter une situation de perfectionnement de la coordination motrice, du rythme et de l'esthétique en réalisant des enchainements d'actions variés et cohérents.

Activités : Gymnastique au sol, Danse et expression corporelle

LEÇON : Produire des enchainements d'actions variées, cohérentes pour perfectionner sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS
---------	---------------------------------------	-------------------------	--------------------

			DIDACTIQUES
- les causes des accidents musculaires lors d'une compétition de gymnastique / danse et expression corporelle - les notions de secourisme - les différents éléments de chaque famille - les différentes familles -l'importance de la pratique de la gymnastique au sol / danse sur l'organisme -Un enchainement sur un espace délimité - danses tirées du patrimoine national -Les règles de pratique d'une activité de gymnastique au sol/ danse -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité	-Amener les apprenants à effectuer un échauffement adapté -Faire réaliser différents éléments techniques par famille - Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité - Inciter les apprenants à exécuter des pas dansé tirés du patrimoine national - Amener les apprenants à exécuter une chorégraphie - Faire concevoir et présenter un enchainement d'actions -Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel - Respecter les règles de pratique	- Travail par atelier - Travail par groupe - Travail individuel - Travail par paire	- Espace gazonné - Praticable - Salle spécialisée - Fanions

COMPETENCE 3

Traiter une situation de perfectionnement de la coordination motrice, du rythme, de la force et de la maîtrise de soi en réalisant des enchainements d'actions variés et adaptés à l'évolution du rapport de force dans une activité de duel.

Activités : Lutte Africaine, Judo.

LEÇON : Exécuter des techniques de projection et de contrôle pour perfectionner sa coordination motrice et sa souplesse

CONTENU	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORT DIDACTIQUES

- les traumatismes liés à la pratique du judo/lutte - les notions de secourisme -les familles de techniques de Judo / Lutte -l'importance de la pratique du Judo / Lutte sur l'organisme - les techniques de projection, - les techniques d'immobilisation, -les techniques de clé de bras sur un espace de pratique d'une activité de duel -Des entrées en immobilisation -Des amenés au sol - Des techniques de lutte - Un rôle d'officiel : juge - arbitre, marqueur, chef d'équipe - les règles de pratique des activités de duel -les règles d'hygiène -les règles de sécurité	Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité		Arène
	Amener les apprenants à effectuer un échauffement adapté	Travail par groupe	Tatami
	-Amener les apprenants à installer le matériel	Travail par équipe	Kimono
	-Initier les apprenants aux : - techniques de projection, - techniques d'immobilisation, -techniques de clé de bras sur un espace de pratique d'une activité de duel	Travail individuel	Fanions
	-Amener les apprenants à faire des combats		Praticable recouvert d'un tapis ou de bâche
	-Faire assumer des rôles d'officiel - faire respecter les règles	Travail par paire	Terrain mou, gazonné ou sablonneux
			Chronomètre

COMPETENCE 4

Exécuter des enchaînements d'actions pour perfectionner sa coordination motrice, sa détente, sa force de projection et cultiver en soi le goût de l'effort et le sens de la responsabilité.

Activités : Saut en longueur, triple- saut, saut en hauteur

LEÇON 1 : Réaliser des sauts pour perfectionner ses capacités de détente

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
- les traumatismes liés à la pratique des sauts - les notions de secourisme -les bienfaits de la	Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité -Faire matérialiser un	Travail par groupe	Matelas Sautoir

pratique des sauts - les différentes techniques de saut	sautoir		Elastiques
-l'importance de la pratique d'une activité de saut sur l'organisme	-Amener les apprenants à effectuer un échauffement adapté	Travail individuel	Perche
-Les règles de pratique d'une activité de saut -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité	-Faire exécuter des sauts par les apprenants	Travail par équipe	Barre
-Un rôle d'officiel : juge arbitre, marqueur, chef d'équipe	-Faire respecter les règles	Travail par paire	Cerceaux
	Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur		Plots
			Fanions
			Jauge

Activités : Poids, disque, javelot

LEÇON 2 : Exécuter des projections d'engin le plus loin possible pour perfectionner sa force et sa vitesse d'exécution

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
- les traumatismes liés à la pratique des lancers	Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité		Aire de lancer
- les notions de secourisme	-Faire matérialiser une aire de lancer	Travail par paire	Poids
-les bienfaits de la pratique des lancers	-Amener les apprenants à effectuer un échauffement adapté		Javelot
- les différentes techniques du lancer	-Faire exécuter des lancers par les apprenants	Travail par groupe	Disque
-l'importance de la pratique d'une activité de lancer sur l'organisme	-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur	Travail par équipe	Marteau
-Un rôle d'officiel : juge arbitre, marqueur, chef d'équipe			Plots
			Fanions

-Les règles de pratique d'une activité de lancer -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité	-Faire respecter les règles	Travail individuel	Double décimètre
--	-----------------------------	--------------------	------------------

COMPETENCE 5

Traiter une situation d'intégration à un groupe par le perfectionnement de la planification avec ses pairs des stratégies de coopération, du respect des règles et de l'exécution de différents rôles.

Activités : Basket-ball, hand-ball, volley-ball

LEÇON 1 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de petits terrains pour perfectionner en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
- les traumatismes liés à la pratique des sports collectifs de petits terrains - les notions de secourisme -les bienfaits de la pratique des sports collectifs de petits terrains -Le matériel de jeu -Les différents types d'organisation en attaque et en défense -Le règlement lié à la pratique de l'activité -Les principes et les règles d'organisation d'un tournoi -Un échauffement général et spécifique - Un rôle d'officiel : arbitre, marqueur, chef d'équipe -Les règles liées à la pratique de l'activité de petits terrains -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité et d'éthique	- Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité -Amener les apprenants à effectuer un échauffement adapté - Faire matérialiser un terrain de jeu -Initier des exercices de progression en attaque - Faire mettre en place une défense à la hauteur de l'attaque -Initier des tournois -Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur -Faire respecter les règles et l'éthique	- Travail par groupe - Travail par équipe - Travail individuel - Travail par atelier - Travail par paire	- Un terrain : volleyball, handball, basketball - Ballons - Sifflets - Filets - Chronomètre - Fanions - Cônes - Elastiques

Activités : Football, rugby

LEÇON 2 : Jouer un rôle dans la pratique d'un sport collectif de grands terrains pour perfectionner en soi – même le sentiment d'appartenir à un groupe, le sens de la responsabilité et l'esprit de tolérance

CONTENUS	CONSIGNES POUR CONDUIRE LES ACTIVITES	TECHNIQUES PEDAGOGIQUES	MOYENS ET SUPPORTS DIDACTIQUES
- les traumatismes liés à la pratique des sports collectifs de grands terrains - les notions de secourisme	- Amener les apprenants à expliquer l'importance de l'activité -Amener les apprenants à	Travail par groupe	Un terrain : football, rugby

-les bienfaits de la pratique des sports collectifs de grands terrains	effectuer un échauffement adapté		Ballons
-Le matériel de jeu	Faire matérialiser un terrain de jeu	Travail par équipe	Sifflets
-Les différents types d'organisation en attaque et en défense	-Initier des exercices de progression en attaque		Filets
-Le règlement lié à la pratique de l'activité	Faire mettre en place une défense à la hauteur de l'attaque	Travail individuel	Chronomètre
-Les principes et les règles d'organisation d'un tournoi		Travail par atelier	Fanions
-Un échauffement général et spécifique	-Initier des tournois		Cônes
Un rôle d'officiel : arbitre, marqueur, chef d'équipe	-Faire jouer le rôle d'officiel et d'organisateur	Travail par paire	Elastiques
-Les règles liées à la pratique de l'activité de grands terrains			
-Les règles d'hygiène	-Faire respecter les règles et l'éthique		
-Les règles de sécurité et d'éthique			

II. LES GRANDS MOMENTS DIDACTIQUES

1- STRUCTURE DE LA LEÇON D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

La leçon comporte 5 séances de deux heures. Elle porte sur une seule activité physique et sportive.

Elle se déroule en trois phases: présentation / développement / évaluation

LA PHASE PRESENTATION «**Observer et apprécier le niveau général de sa classe**»

L'entrée du cours se fera par un exemple de situation. Cet exemple de situation est un prétexte pour amorcer l'apprentissage.

Au cours de cette phase l'enseignant présente l'activité et ses composantes aux apprenants (es). Il leur fait pratiquer l'activité pour apprécier leurs pré-acquis et leurs faiblesses afin de concevoir une progression correspondant au niveau réel de la classe

(Première séance de la leçon)

LA PHASE DE DEVELOPPEMENT «**Proposer des exercices d'apprentissage à sa classe**».

C'est la phase d'acquisition des habiletés.

L'enseignant met en place des exercices d'apprentissage. Cette phase s'étend de la deuxième à la quatrième séance de la leçon. À la fin de chaque séance, il propose aux apprenants (es) des

exercices d'application.

LA PHASE D'EVALUATION «**Observer et apprécier les acquis de sa classe**»

La phase d'évaluation des apprentissages est intégrée à la séance/leçon. Elle doit permettre de vérifier le degré d'installation des contenus.

2- STRUCTURE D'UNE SEANCE D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE ORGANISER L'ESPACE D'EVOLUTION

Ici, il s'agit d'aménager l'espace d'évolution avec les élèves et de mettre en place le matériel didactique nécessaire à la séance.

Prendre en main sa classe

L'enseignant accueille ses élèves, procède à la vérification des présences, fait faire le rappel des activités de la séance précédente, présente la séance du jour. Il met les apprenants (es) dans les conditions psychologiques favorables à la pratique de l'activité. (Informations relatives à l'activité, et les dispositions sécuritaires liées à la pratique).

Préparer sa classe à l'effort

L'enseignant prépare les apprenants (es) à l'effort en leur faisant faire des exercices d'échauffement général, des étirements des assouplissements et des exercices d'échauffement spécifique préparatoire à la séance du jour.

Faire pratiquer l'activité par les apprenants (es)

Il s'agit à cette étape soit :

- De proposer un exercice problème pour observer et apprécier les pré- acquis et les lacunes des apprenants (es) en vue de mettre en place un plan de formation.
- De mettre en place des exercices d'apprentissage qui permettront de combler les manques apparus précédemment, de découvrir de nouveaux savoir-faire, de développer la maîtrise du geste et les facteurs d'exécution (force, vitesse, agilité, souplesse, résistance) afin d'élargir les capacités d'actions et d'adaptation de l'apprenant (e). Pour le réaliser, l'enseignant utilise des stratégies en fonction de l'activité telles que la mise en place et l'évolution des groupes de travail etc.
- De mettre en place une activité d'application pour évaluer les progrès réalisés par les apprenants (es).

Amener sa classe à récupérer de l'effort

L'enseignant (e) regroupe les apprenants (es) :

- Leur fait faire des exercices de récupération,
- Fait le bilan de la séance et stabilise la trace écrite avec eux,
- Indique les exercices à faire dans le cahier d'intégration,
- Donne des indications sur l'utilisation de l'eau,
- Fait ranger le matériel

3- CANEVAS DE LA FICHE DE COURS OU SEANCE

Elle se présente en deux parties :

- Un en-tête (titre de la leçon, durée, moyens, tableau des habiletés et contenus, pré requis).

Nom du prof :.....			Etablissement :.....	
Classe	Effectif : ...	Nombre de groupes.	Date:	
Leçon :.....			N° de séance :.....	
			Durée : ...	
Titre de la séance :				
Installations			Matériel	

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS

- Un tableau de 4 ou 5 colonnes qui présente le déroulement de la séance

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(e)	ORGANISATION /EVOLUTION	Durée
Prendre en main sa classe	Contrôle des présences Motivation			5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général -Echauffement spécifique			10 à 15 minutes
Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissages			1 heure 20
APPLICATION	Exercice d'application			
Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercices d'étirements et relaxations			10 à 15 minutes
	I Bilan			
	II Trace écrite			

CANEVAS DE FICHE DE LEÇON

Discipline : Education Physique et Sportive

Classe (s) : Terminale Activité : Gymnastique au sol Titre de la leçon: Produire des enchainements d'actions variés, cohérents pour perfectionner sa coordination motrice et l'amplitude de ses mouvements Séances : 6 Durée : 12 heures
--

Tableau des habiletés et des contenus

Gymnastique au sol / Danse et Expression corporelle

LECONS	HABILETES	CONTENUS
GYMNASTIQUE AU SOL / DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE	-Connaitre	- les causes des accidents musculaires lors d'une compétition - les notions de secourisme - les différents éléments de chaque famille - les différentes familles - le patrimoine culturel national
	-Expliquer	-l'importance de la pratique de la gymnastique au sol / danse et expression corporelle sur l'organisme
	-Produire	-un enchaînement sur un espace de pratique délimité - des pas dansés simple et combinés
	-Respecter	Les règles de pratique d'une activité de gymnastique au sol/ danse et expression corporelle -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité
	-Traiter	-Une situation liée à la pratique d'une activité de gymnastique au sol/ danse et expression corporelle

Situation d'apprentissage

A l'occasion des fêtes de fin d'année, le CE EPS de ton lycée organise une manifestation sportive gymnique. Les élèves de la classe de Tle G1 sont invités à y prendre part. Finalistes malheureux à l'édition précédente ils entendent relever le défi. Les élèves s'organisent, réalisent un enchaînement et le présentent sur un praticable.

<u>SUPPORTS DIDACTIQUES :</u> Espace gazonné, Praticable, Javelots, Fanions, Tapis, Plots	<u>BIBLIOGRAPHIE :</u>
---	-------------------------------

FICHE DE DEROULEMENT DE LA LEÇON

Moments didactiques/Durée	Activités de l'enseignant	Activités des élèves	Stratégies pédagogiques	Trace écrite
---------------------------	---------------------------	----------------------	-------------------------	--------------

Présentation : 2 h Mettre en place une situation pour observer et apprécier le niveau des apprenants	Amener les apprenants à expliquer l'importance de la gymnastique au sol -Faire faire un échauffement adapté à la gymnastique au sol -faire réaliser les éléments techniques par famille - amener à concevoir et réaliser un enchaînement - faire Jouer le rôle d'officiel	Participer aux échanges avec le professeur Exécuter un échauffement adapté -présenter des éléments techniques par famille -Traiter une situation de gymnastique au sol	Travail individuel Travail de groupe	Définition : Activité de production ou de reproduction de formes corporelles techniques, codifiées et esthétiques, seule, sur des agrès avec ou sans musique destinée à être perçue et jugée par autrui.
Développement : 8 h Mettre en place des situations d'apprentissage	Amener les apprenants à s'échauffer -Faire travailler par atelier -Faire réaliser et combiner différents éléments techniques - Faire réaliser et combiner différents pas dansés faire exécuter une chorégraphie -Insister sur les critères de réalisation et de réussite -Proposer des éléments de liaisons -Porter les corrections nécessaires	-Faire un échauffement adapté à la gymnastique au sol/ danse -Réaliser et combiner les éléments techniques -Réaliser une chorégraphie -Réaliser un enchaînement avec les éléments	Travail par paire	

	-Amener les apprenants à jouer le rôle d'officiel	simples de chaque famille		
		-Jouer le rôle d'officiel		
Evaluation/Remediation : 4 h Mettre en place une situation pour apprécier les acquis	Situation d'évaluation A la fin du deuxième trimestre, les élèves de la classe de Tle ère G1 sont invités prendre part à la compétition de gymnastique. Finalistes malheureux à l'édition précédente ils entendent relever le défi. Les élèves : -s'organisent, /5 -produisent des enchainements du BAC et libres /5 -présentent des enchainements rythmés et coordonnés sur un praticable. /10			

Exemple de séance

Nom du prof :			Etablissement :	
Classe : Terminale	Effectif : 62	Nombre de groupes : 04	Date :	
Leçon : Gymnastique au sol			N° de séance : 03	
			Durée : 2h	
Titre de la séance : Combiner des éléments gymniques choisis pour réaliser un enchainement cohérent.				
Installations : Espace gazonné, Praticable		Matériel : Fanions, Tapis, Plots		

TABLEAU DES HABILETES ET CONTENUS

HABILETES	CONTENUS
Connaitre	- les notions de secourisme - les différents éléments de chaque famille
Expliquer	- l'importance de la pratique de la gymnastique au sol sur l'organisme
Produire	-un enchainement issu des éléments gymniques choisis des différentes familles
Respecter	-Les règles de pratique d'une activité de gymnastique au sol -Les règles d'hygiène -Les règles de sécurité

DEVELOPPEMENT

PLAN	ACTIVITES DU PROFESSEUR	ACTIVITES APPRENANT(e)	ORGANISATION /EVOLUTION	Durée
Prendre en main sa classe	-Le professeur demande aux chefs d'équipe de faire l'appel et de contrôler les tenues Motivation Il annonce la séance du jour explique l'importance de la gymnastique au sol et donne les consignes : Vous allez réviser les éléments gymniques choisis et les combiner pour en faire un enchainement	Les chefs d'équipe font l'appel et contrôlent les tenues Les élèves sont assis, écoutent les consignes du professeur et échangent sur l'importance de la pratique de la gymnastique au sol	Par équipe Par groupe Par paire	5 à 10 minutes
Préparer sa classe à l'effort	-Echauffement général / Echauffement spécifique Le professeur donne les consignes : Par équipe échauffez- vous pour éviter les accidents musculaires	-Les élèves courent autour de l'espace font des étirements et assouplissements -Les élèves font des éléments gymniques	Par équipe Par groupe En atelier Individuel	10 à 15 minutes
Faire pratiquer l'activité	Mise en place des situations d'apprentissages 1-Réviser par pair les éléments gymniques choisis 2- Combinez-les avec des éléments de liaison 3-Réalisez un enchainement cohérent	Les élèves révisent par paire les éléments choisis Combinent les éléments avec des éléments de liaison Réalisent un enchainement cohérent et s'évaluent à partir d'une grille	Par groupe en atelier Par paire Individuel	1 heure 20
APPLICATION	-Réalisez un enchainement -Évaluez la production de votre camarade avec une grille d'appréciation			

Amener sa classe à récupérer de l'effort	Exercices d'étirements et relaxations -Par équipe, faites des étirements et des exercices de relaxation - Expliquez l'importance des exercices de récupération après l'effort	Les élèves font des étirements et des exercices de relaxation -Participent aux échanges et prennent des résolutions -Ramènent le matériel	Par équipe Par groupe assis	10 à 15 minutes
	I Bilan - Participez aux échanges en vue d'améliorer les différentes prestations futures - Proclamez les résultats et rassembler le matériel - Utiliser rationnellement l'eau			
	II Trace écrite Activité de production ou de reproduction de formes corporelles techniques, codifiées et esthétiques.			