

# PROJET PROVISIONNEL 1AC

Module d'enseignement		Groupe d'APS	APS support	Niveau scolaire	
-Exploitation de l'espace dans toutes ses dimensions.		Athlétisme	Course de durée	1 <sup>ère</sup> année du Collège	
L'objectif terminal d'intégration(OTI)	L'élève de la 1 <sup>re</sup> année doit pouvoir acquérir une motricité correcte lui permettant de s'adapter aux exigences des situations (formes et rythme) et s'intégrer dans le groupe.				
Compétences visées	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Connaître l'influence de l'activité motrice et l'effort physique sur le corps dans sa relation avec son environnement.</li><li>▪ Intérioriser les objectifs prévus et les critères fondamentaux de la réussite.</li></ul>				
L'objectif terminal du cycle(OTC)	Pouvoir organiser ses mouvements du corps et adapter ses efforts pour construire de nouveaux repères en vue de parcourir la plus longue distance possible dans un temps donné.				
Acquisitions attendues	Connaissances procédurales		Connaissances conceptuelles	Connaissances comportementales	
	-Savoir gérer son effort durant toute la période de la course. -Réaliser une performance meilleure par rapport au T.O.		-Développement des connaissances relatives à la physiologie de l'effort (la fréquence cardiaque...)	- <i>Développement de la notion de groupe par l'appartenance à son groupe physiologique.</i>	
Objectifs des séquences	Séance	Objectifs			Bilan des séquences
Évaluation diagnostique	01	Déterminer la VMA de chaque élève par le test navette Luc léger pour constituer les groupes physiologiques.			
Gestion de l'allure et développement de la capacité aérobie.	02	Courir 20 min en continu à 75 % de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.			.....
	03	Courir 15 min en continu à 80% de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.			.....
	04	Courir (2×12 min) en long-long à 85% de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.			.....
	05	Courir (3×8 min) en long-long à 90% de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa capacité aérobie.			.....
Développement de la puissance aérobie.	06	Courir 2 séries (2×5 min) en long-long à 95 % de sa VMA sur une piste de 300m pour développer sa puissance aérobie.			.....
	07	Courir 3 séries (3×3 min) en long-long à 100% de sa VMA sur une piste de 300 m pour développer sa puissance aérobie.			.....
	08	Courir 2 séries (10×10s) en court-court à 110 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.			.....
	09	Courir 3 séries (10×10s) en court-court à 120 % de sa VMA, pour développer sa puissance aérobie.			.....
	10	Dé détecter le niveau final des élèves en course de durée (1000m pour les garçons et 600m pour les filles) selon les OP 2009.			
Situation de référence	Courir la plus longue distance pendant 6 min pour les filles et 10 min pour les garçons.				