

Tous les apprentissages techniques et tactiques doivent s'accompagner des règles et règlements qui favorisent le bon déroulement des APSA retenues pour l'enseignement de la discipline dans les établissements scolaires

E.P.S - SECONDE

ACTIVITES RETENUES

- 1) Courses : haies – résistance
- 2) Sauts : triples-saut, perche
- 3) Lancer : javelot
- 4) Sports collectifs : hand-ball – basket-ball
- 5) Gymnastique
- 6) Sport de combat: judo

OBJECTIF GENERAL1:

SE CONNAITRE A TRAVERS LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
1.1. Exécuter les différentes possibilités de mouvements du corps.	<p>Exécution des différentes possibilités de mouvements du corps Membres supérieurs et inférieurs – buste – cou</p> <ul style="list-style-type: none"> - Torsion – détorsion - Etirement – Flexion – Extension – Traction – Translation – Rotation - Marche – Course – Saut - Lancer- Pivotement - Mouvement de relaxation
1.2. Exécuter des mouvements respiratoires en verbalisant les sensations perçues.	<p>Exécution des mouvements respiratoires en verbalisant les sensations perçues</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inspiration et expiration <ul style="list-style-type: none"> • Normales • Profondes (forcées) • Pouls
1.3. Mobiliser différentes groupes musculaires.	<p>Mobilisation de différents groupes musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dorsaux - Abdominaux, pectoraux - Ceinture pelvienne - Muscles des membres supérieurs et inférieurs - Biceps, brachial antérieur, quadriceps, jumeaux

OBJECTIF GENERAL2:

DEVELOPPER LES HABITUDES CORPORELLES SAINES.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
2.1. Exercer différents mouvements de tonification musculaire.	<p>Différents mouvements de tonification musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraction, décontraction - Etirement, relâchement - Assouplissement - Equilibre/déséquilibre
2.2. Percevoir l'évolution de ses capacités physiques.	<p>Perception de l'évolution de ses capacités physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tests sur différentes disciplines - Courses - 4x100m ; 3000m ; 5000m - 110m haies - Lancer ; javelot - Saut ; triple-saut, perche
2.3. Maintenir l'équilibre sur différentes positions du corps.	<p>Maintien de l'équilibre sur différentes positions du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variation de positions - Debout ou assis, sur poutre, banc : sur un pied, 2 pieds sur un genou - En suspension ; shoot, volte, ½ volte, sauts, tir, etc.

OBJECTIF GENERAL3:**MAITRISER LES DIFFERENTES FORMES DE DEPLACEMENT.**

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
3.1. Marcher de différentes façons.	<p>Différentes façons de marcher</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marche sur la pointe de pieds, sur les talons, avec les talons retournés vers l'intérieur (les talons font face) - Marche accroupie (canard, de pygmées) avec les mains sur les genoux - Marche à pas chassé, marche avec les bords intérieurs et les bords extérieurs des pieds - Marche avec croisement alternatif de jambes devant soi, etc.
3.2. Sautiller de différentes façons.	<p>Différentes façons de sautiller</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sautillement - 2 pieds, 1 pied, cloche-pied, alternance de pieds
3.3. Grimper de différentes façons.	<p>Différentes façons de grimper</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objet : corde - Forme : bras en s'aidant des pieds, bras sans les pieds (parcours chronométré).
3.4. Synchroniser ses actions.	<p>Synchronisation de ses actions</p> <p>Courses de haies – résistance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Départ : alignements segmentaires : En train - Alignements segmentaires, fréquence des foulées - Oscillation des bras - Foulée d'arrivée, posture de franchissement (avancée du tronc avec rejet des deux bras en arrière). <p>Courses de haies</p> <p>Hauteur (0,70 m et 0,84 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liaison course franchissement - Rythme - Départ à la première haie - Rythme et équilibre de franchissement (posture de franchissement) - Distance (80 mètres à 100 mètres) <p>Course de résistance</p> <p>(Distance 1000 à 1500 mètres)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Régularité de l'allure - Répartition de l'effort <p>Triple-saut (8 à 12 foulées)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course d'élan étalonné - Rythme – Appel – triple bonds (rasant, long, vif) - Suspension – Réception <p>Perche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise de perche - Course d'élan étalonné - Le piqué - Impulsion – Suspension - Le groupé - Retournement - Chute
3.5. Construire l'espace gymnique.	<p>Construction de l'espace gymnique</p> <p>Gymnastique au sol avec les difficultés et famille</p> <p>Perfectionnement</p> <p><u>Famille</u></p> <p><u>Des sauts</u> : Saut carapé écart</p> <ul style="list-style-type: none"> Saut de tête Saut avant et arrière

<p>3.6. Présenter un enchaînement de gymnastique au sol.</p>	<p style="text-align: center;">Grand jeté avec 1/4 de tour</p> <p><u>Des rotations</u> : Roulade avant élevée, arrivée jambes écartées Roulade arrière avec passage à l'ATR</p> <p><u>Des souplesses</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pont jambes serrées et tendues - Ecrasement facial avec ses variantes - Planche sur 1/2 pointe avec l'autre pied à la nuque - Pied à la main <p><u>Des appuis et équilibres</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equilibre fessier jambes écartées pieds tendus - ATR de la position à genoux - ATR valse 1/2 tour - Couronné de jambe tendue - Coupé écart - ATR descente en appui dorsal <p>Présentation de l'enchaînement de gymnastique au sol</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 40%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } </td> <td style="width: 60%; vertical-align: top; text-align: center;"> <p>Familles</p> <p>Rotations</p> <p>Appuis</p> <p>Equilibres</p> <p>Sauts</p> </td> </tr> </table> <p>Plus les éléments de liaison</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } 	<p>Familles</p> <p>Rotations</p> <p>Appuis</p> <p>Equilibres</p> <p>Sauts</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } - Difficultés A } <ul style="list-style-type: none"> B } C } 	<p>Familles</p> <p>Rotations</p> <p>Appuis</p> <p>Equilibres</p> <p>Sauts</p>		

OBJECTIF GENERAL4:

DEVELOPPER LES HABILETES A COOPERER ET A S'OPPOSER EN SPORTS COLLECTIFS.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
<p>4.1. Réaliser des opérations motrices à base de Hand-ball, Basket-ball.</p>	<p>Réalisation des opérations motrices à base de Hand-ball, Basket-ball</p> <p>Fondements individuels simples Hand-ball et Basket-ball Sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position fondamentale – Placement - Déplacement offensif et défensif - Pas chassé - Course avec changement de direction et de rythme - Appuis alternatifs – Appuis simultanés <p>Actions avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe et réception - Tirs ou shoots - Bloc - Ecran <p>Jeu de relance du gardien (de la main ou du pied) Basket-ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribble avec dissociation du regard, passe et réception en suspension, passe à deux mains de rebond, passe à une main de

<p>4.2. S'Organiser dans des formes de jeu.</p>	<p>rebond. Arrêt simultané, pivotement, rebond offensif, rebond défensif.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaînement des complexes techniques <p>Organisation dans des formes de jeu</p> <p>Hand-ball</p> <p>Attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entraide : soutien ; appui - Système 2 C 2 <ul style="list-style-type: none"> 2 C 1 3 C 1 3 C 2 4 C 2 - Passe et va - Passe et suit - Contre attaque - Attaque placée (5 – 1 ; 4 – 2) <p>Pivot-poste-ailier 2, meneur de jeu, avant centre, latéral, pivot.</p> <p>Basket-ball</p> <p>Attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe et va - Passe et suit - Bloc - Tourne autour - Contre attaque - Surnombre offensif <p>2 C 1 – 3 C 1- 3 C 2 – 1 C 1- 2 C 2- 3 C 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe et va écran direct - Passe et suit écran direct - Passe et suit écran inverse
<p>4.3. Jouer un rôle et synchroniser ses actions avec celles des autres.</p>	<p>Synchronisation et rôle des actions avec celles des autres</p> <p>Basket et hand-ball</p> <p>Hand-ball</p> <p>Défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Glissement - Changement - Montée et couverture - Dissuasion et interception - Défense de zone - Marquage - Flottement - Homme à homme avec pressing <p>Basket-ball défense</p> <ul style="list-style-type: none"> - Défense de zone - Marquage individuel - Zone 1 – 3 – 1 <ul style="list-style-type: none"> 1 – 2 – 2 - Homme à homme avec pressing
<p>4.4. Jouer les rôles d'officiels.</p>	<p>Rôle d'officiels</p> <p>Officiels : Arbitre central, 2^e arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance des règlements - Connaissance des gestes conventionnés d'arbitrage - Marqueur - tenue de la feuille de match - Basket-ball - Sans ballon

	<ul style="list-style-type: none"> - Placement - Déplacement
--	--

OBJECTIF GENERAL5:

MAITRISER LES DIFFERENTES FORMES DE PROJECTION D'OBJETS.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
5.1. Projeter à distance des objets semi-lourds.	<p>Projection à distance des objets semi-lourds</p> <p>Javelot</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cailloux, poids, médecine ball
5.2. Exécuter une course d'élan.	<p>Exécution de la course d'élan</p> <p>Prise de marques (12 à 16 foulées).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Placement - posture relâchée - prise de course d'élan - Contrôle de l'engin et de la trajectoire - Etalonnement de la course d'élan
5.3. Réaliser des lancers.	<p>Réalisation des lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôle de la course d'élan - Contrôle de l'engin, des appuis, des foulées (8 à 12 foulées et plus), contrôle de la trajectoire - Le rattraper - Posture corrigée en lancer de poids, torsion-détorsion sursaut, lancer, exécution du rattraper.

OBJECTIF GENERAL6:

DEVELOPPER LES HABLETES A S'OPPOSER DANS UNE ACTIVITE PHYSIQUE (JUDO).

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
6.1. Améliorer la technique de garde et saisie.	<p>Amélioration de la technique de garde et saisie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail de « passé » - Garde du défenseur - Signaux déclencheurs d'une attaque - Saisie - Contrôle de l'adversaire (KOMI)
6.2. Maîtriser les trois temps de la technique.	<p>Maîtrise des trois temps de la technique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibre - Placement - Projection - Technique : <ul style="list-style-type: none"> • de bras • de hanche • d'épaule - Technique <ul style="list-style-type: none"> • de balayage • de blocage • de fauchage • d'accrochage
6.3. Projeter son opposant au sol.	<p>Projection de son opposant au sol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contre - Contre attaque enchaîné sur esquive et sur blocage abord du spécial (uchi-komi) - Amener au sol sur diverses situations - Attaque - Fausse attaque
6.4. Maîtriser son opposant.	<p>Maîtrise de son opposant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrée au sol

	<ul style="list-style-type: none"> - Armelock - Etranglement
--	--

OBJECTIF GENERAL7:

DEVELOPPER LES HABILITES A S'EXPRIMER DANS UNE ACTIVITE PHYSIQUE.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
7.1. Améliorer son expression corporelle.	Amélioration de son expression corporelle - Exécution de mouvements d'amplitude, rythmique, esthétique
7.2. Présenter un enchaînement de mouvements.	Présentation d'un enchaînement de mouvements. -Gymnique ou dansés ; synchronisation - Amplitude de mouvement, chorégraphique, évolution spatiale - Aérobie
7.3. Apprécier un enchaînement réalisé par ses camarades.	Appréciation d'un enchaînement réalisé par ses camarades - Forme d'évaluation - Verbalisation - Transcription - Connaissance des règles de notation

OBJECTIF GENERAL8:

PARTICIPER A DES ACTIVITES COMMUNAUTAIRES.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
8.1. Participer à des rencontres scolaires périodiques.	Participation à des rencontres scolaires périodiques - Eliminatoires (ONSSU) - Zonales (ONSSU) - Régionales (ONSSU) - Nationales (ONSSU)
8.2. Maîtriser le rôle d'officiel.	Maîtrise du rôle d'officiel - Arbitre - Starter - Juge du parcours - Juge à l'arrivée - Chronométrateur - Arbitre assistant - Marqueur, etc.
8.3. Participer à des rencontres sportives d'unité nationale.	Participation à des rencontres sportives d'unité nationale - Respect de l'arbitre - Respect de l'adversaire - Respect du public - Respect des règles de jeu.

REPARTITION ANNUELLE

Octobre	}	OG3 – OG4
Novembre		
Décembre		
Janvier	}	OG6 – OG7
Février		
Mars		
Avril	}	OG7 – OG6 – OG8
Mai		
Juin		

ACTIVITES RETENUES

- 1) Courses : Relais – Endurance
- 2) Sauts : Hauteur – Longueur
- 3) Lancer : Poids
- 4) Sports collectifs : Football – Volley-ball
- 5) Gymnastique
- 6) Sport de combat : Boxe

OBJECTIF GENERAL1:

SE CONNAÎTRE A TRAVERS LA PRATIQUE D'ACTIVITES PHYSIQUES.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
1.1. Exécuter des séries de courses alternées de marche et autres exercices.	Exécution des séries de courses alternées de marche et autres exercices <ul style="list-style-type: none">- DRCP (déroutillage, remise en condition physique)- Déplacement : multiformes- Étirement- Assouplissements- Tonification musculaire- Méthode Hébert.
1.2. Décrire les réactions de l'organisme durant et après un effort.	Description des réactions de l'organisme durant et après un effort. <ul style="list-style-type: none">- Accélération du rythme cardiaque- Essoufflement- Sudation- Fatigue et temps de récupération- Définition des causes.
1.3. Contrôler son attitude dans la réalisation d'une activité physique.	Contrôle de son attitude dans la réalisation d'une activité physique <ul style="list-style-type: none">- Image corporelle- Points d'appuis- Alignement segmentaire- Synchronisation bras – jambes (sur place, en déplacement).

OBJECTIF GENERAL2:

DEVELOPPER LES HABITUDES CORPORELLES SAINES.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
2.1. Renforcer les groupes musculaires.	Renforcement des groupes musculaires <ul style="list-style-type: none">- Musculation sans charge et avec charge- Biceps – quadriceps- Jumeaux – abdominaux- Pectoraux, dorsaux...
2.2. Accroître l'amplitude des mouvements.	Accroissement de l'amplitude des mouvements <ul style="list-style-type: none">- Élévation des genoux- Balancement de jambe tendue (axe antéropostérieur, adduction, abduction), rotation, grand écart, étirement.
2.3. Effectuer les soins corporels liés à la pratique d'activités physiques.	Soins corporels liés à la pratique d'activités physiques <ul style="list-style-type: none">- Nettoyage- Ablution, friction, massage, non usage de tenue sale

OBJECTIF GENERAL3:

DEVELOPPER LES HABILITES DE LOCOMOTION ET DE MANIPULATION COURSES DE RELAIS – ENDURANCE – SAUTS.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
3.1. Améliorer sa technique de course.	<p>Amélioration de sa technique de course</p> <p>Relais</p> <p>Au départ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alignements segmentaires - A vos marques ! - Prêt ! - Tez ! - Foulées de départ - Oscillation de bras <p>En train</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmentation de l'amplitude des foulées, oscillation des bras, vitesse <p>Arrivée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Foulées d'arrivée - Coup de poitrine
3.2. Synchroniser ses actions avec celles des autres.	<p>Synchronisation de ses actions avec celles des autres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Synchronisation de transmission - Respect des méthodes : <ul style="list-style-type: none"> • Française • Allemande • Américaine - Position d'attente - Alignement segmentaire <p>Actions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur 50 mètres, 100 mètres • 4 x 100 mètres <p>Course de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Passage de témoin</u> - Synchronisation de vitesse : relayé – relayeur - Amélioration de la course de vitesse - Passage du témoin - Respect de la zone - Respect du repère - Synchronisation de vitesse - Synchronisation de transmission
3.3. Courir sur une longue distance.	<p>Course sur une longue distance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Endurance (600 m – 1000 m) - Régularité - Notion d'intensité - Course en aérobie - Intervalle aérobie - Course en groupe - Course en 15, 20, 30 minutes - Entraînement à effort continu - Course de 30 minutes - Course de 35 minutes - Course de 45 minutes
3.4. Améliorer l'efficacité de son saut.	<p>Amélioration de l'efficacité de son saut.</p> <p>Saut en hauteur</p> <p>Fosbury</p> <p>Sans élan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chute sur le dos <p>Avec élan</p>

<p>3.5. Se déplacer dans un parcours de gymnastique naturelle.</p> <p>3.6. Exécuter des enchaînements gymniques au sol sur les difficultés C et B.</p> <p>3.7. Améliorer la réalisation des éléments gymniques de son enchaînement libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maîtrise du geste global du saut - Course d'élan - Impulsion - Suspension - Réception <p>Ventral</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perfectionnement du geste - Prise de marques - Elan - Appel - Impulsion - Lancer de jambe libre - Actions des bras - Esquive - Enroulement (barre ou élastique) - Suspension - Réception <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amélioration de la course d'élan - Prise de marques - Course étalonnée - Appel - Impulsion vers l'avant - Ciseaux de jambes - Alignement segmentaire (en suspension) - Ramener de jambes - Réception <p>Déplacement dans un parcours de gymnastique naturelle</p> <p>Gymnastique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Course en serpentant, avec balancement de bras à volonté, avec franchissement de petits obstacles naturels - Course avec bonds suivi d'une planche oblique, de saut pirouette - Tournoyer en pivotant sur une jambe, etc. <p>Exécution des enchaînements gymniques au sol sur les difficultés C et B</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appui tendu renversé - Saut carpé écart - Roulade plongée - Saut de main - Saut périlleux - Flip flap - Saut de nuque - Roulade arrière piquée - Roue à une main - Equerre <p>Amélioration de la réalisation des éléments gymniques de son enchaînement libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail par ateliers - Aide - Parade - Musculation - Assouplissement - Dextérité - Agilité - Coordination - Utilisation rationnelle du temps et de l'espace
---	---

	<u>Familles</u>
	<u>Des sauts :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Saut de courbette • Grand jeté et variantes • Saut de nuque et variantes
	<u>Des rotations :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Rondade avec vrille • Roue arabe • Flip-flap avant et arrière • Rondade avec ½ tour • Roulade arrière piquée
	<u>Des appuis et équilibres :</u> <ul style="list-style-type: none"> • ATR en force départ jambes écartées • ATR 1 tour complet • Appui sur avant bras • Rétablissement en équerre éléments de liaison • Couronné de jambe • Equerre jambes tendues, jointes ou écartées
	<u>Des souplesses :</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ecrasement facial avec variantes • Grand écart avec variantes • Pied dans la main sous toutes ses formes • Ponts sous toutes ses formes

OBJECTIF GENERAL4:

DEVELOPPER LES HABILITES DE LOCOMOTION ET DE MANIPULATION.

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
4.1. Manier un objet avec adresse.	Manipulation d'un objet avec adresse Poids <ul style="list-style-type: none"> - Tenue avec contrôle de l'engin - Alignement segmentaire - Déplacement - Arc lanceur
4.2. Améliorer la distance de ses lancers athlétiques.	Amélioration de la distance de ses lancers athlétiques <ul style="list-style-type: none"> - Torsion - Détorsion - Sursaut - Retour au centre - Lancer de profil - Lancer O'BRIEN - Cheminement - Musculation du train supérieur et inférieur - Assouplissement - Dextérité - Travail de l'élan - Torsion - distorsion
4.3. Manier un ballon.	Manipulation d'un ballon Volley-ball <ul style="list-style-type: none"> - Touches : hautes, basse - Services : frontal, tennis, papillon - Passes : courte, haute - Réception : simple (en touche), manchette - contre smash

4.4. Réaliser un jonglage.	<p>Réalisation d'un jonglage</p> <p>Football</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conduite de balle avec dissociation du regard - Passe – réception <ul style="list-style-type: none"> • de l'intérieur du pied • extérieur du pied • coup de pied - amorti : poitrine, cuisse, intérieur du pied, coup de pied, jonglage, contrôle.
----------------------------	---

**OBJECTIF GENERAL5:
DEVELOPPER LES HABILETES A COOPERER ET A S'OPPOSER DANS LES ACTIVITES PHYSIQUES (BOXE).**

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
5.1. Améliorer les fondamentaux individuels.	<p>Amélioration des fondamentaux individuels</p> <p><u>Football</u></p> <p>Actions sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position fondamentale - Placement - Déplacement - Course - Course avec changement de direction et de rythme - Contrôle de force - Charge - Tâche <p>Volley-ball</p> <p>Actions sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Position fondamentale - Pas chassé latéral - Pas chassé avant - Pas chassé arrière - Course avec changement de direction et de rythme
5.2. Synchroniser ses actions avec celles des autres.	<p>Synchronisation de ses actions avec celles des autres</p> <p><u>Football</u></p> <p>Actions avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu de demi-volée - Jeu de volée - Passe – réception - Conduite de balle - Tir ou shoots - Enchaînement des complexes techniques <p>Volley-ball</p> <p>Actions avec ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elargissement de l'éventail des passes (appui et suspension) - Passe haute - Passe basse - Manchette - Service tennis - Service smashé - Variétés d'attaques - Blocking out <p><u>Football</u></p> <p>Attaque</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relance du jeu du gardien de but <ul style="list-style-type: none"> • de la main

OBJECTIF GENERAL 6 :**DEVELOPPER LES HABILETES A S'EXPRIMER PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE**

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
6.1. Améliorer son expression corporelle	Exécution des mouvements d'amplitude et de structure, rythmiques variées - Danse artistique
6.2. Présenter un enchaînement de mouvements avec partenaire en respectant les normes esthétiques	Présentation d'un enchaînement - Formes : gymnique ou dansée - Synchronisation - Evolution spatiale - Amplitude du mouvement - Chorégraphie
6.3. Apprécier un enchaînement réalisé par ses camarades	Appréciation d'un enchaînement - Critères d'observation - Forme d'évaluation (verbalisation, transcription)

OBJECTIF GENERAL 7 :**PARTICIPER A DES ACTIVITES COMMUNAUTAIRES**

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
7.1. Participer à des rencontres d'athlétisme ou de sports collectifs	Participation à des rencontres d'athlétisme ou de sports collectifs De sélection <ul style="list-style-type: none"> • Inter - classes • Inter – rangées
7.2. Participer à des rencontres sportives périodiques	Participation à des rencontres sportives périodiques - Fête locale - Fête nationale - ONSSU
7.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Elimatoire • Zonales • Régionales • Nationales • Internationales
7.4. Participer à des rencontres sportives d'unité nationale	Participation à des rencontres sportives d'unité nationale - Combat conte l'ethnocentrisme

OBJECTIF GENERAL 8 :**CONNAITRE LA VALEUR NUTRITIVE DE L'ALIMENTATION D'UN SPORTIF**

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
8.1. Expliquer le rôle des groupes alimentaires chez les sportifs	Explication du rôle de groupes alimentaires chez les sportifs - Glucides

8.2. Définir la valeur nutritive de l'alimentation d'un sportif	<ul style="list-style-type: none"> - Lipides - Protides - Vitamines et leurs rôles dans l'organisme <p>Définition de la valeur nutritive de l'alimentation d'un sportif</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sélection des groupes d'aliments avant, pendant et après l'effort (compétition) - Composition des menus du sportif
---	---

OBJECTIF GENERAL 9 :

AMENAGER L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE DE L'ETABLISSEMENT SCOLAIRE

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
9.1. Entretien le(s) terrain(s) de jeux	<p>Entretien des terrains de jeux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivelage du sol - Traçage des lignes - Réparation des poteaux de bus et des filets
9.2. Participer à l'organisation des manifestations sportives payantes	<p>Participation à l'organisation des manifestations sportives payantes (Sport scolaire)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Portier - Vendeur de tickets - Agent d'ordre - Relation avec la presse
9.3. Entretien les installations sportives et leur environnement immédiat	<p>Entretien des installations sportives et leur environnement immédiat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Désherbage du terrain et alentours - Remise en état des limites de terrains de jeu

E.P.S - Terminale

ACTIVITES RETENUES

- 1) Courses : Vitesse – Résistance
- 2) Sauts : Triple – saut -Hauteur
- 3) Lancers : Disque – Poids
- 4) Sports collectifs : Basket-ball –Football
- 5) Gymnastique
- 6) Sports de combat : Judo -Boxe
- 7) Sport aquatique : Natation

OBJECTIF GENERAL 1 :

SE CONNAITRE PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
1.1. Situer ses capacités physiques	<p>Situation des capacités physiques</p> <p>Tests :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courses : vitesse : 100 m, 200 m, 800 m - Endurance : 1500 m, 3000 m, 10 .000 m - Obstacles : 80 m haies - Relais : 4 x 100 m ; 4 x 400 m 4 x800 m, 4 x1500 m - Lancers : <ul style="list-style-type: none"> * poids *Javelot *disque *médecine – ball - Agilité - Souplesse - Lever-portes - Musculation : puissance (bras, jambes, abdominaux, dorsaux)
1.2. Décrire les réactions physiologiques de l'organisme après une activité physique	<p>Description des réactions physiologiques de l'organisme après une activité physique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réactions physiologiques de l'organisme au travail - Respiration (accélérée, calme, profonde) - Fréquence cardiaque (prise de pouls) - Essoufflement, sudation, fatigue et causes

OBJECTIF GENERAL 2 :

DEVELOPPER LES HABITUDES CORPORELLES SAINES

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
2.1. Réaliser en intensifiant les différents mouvements de tonification musculaire	<p>Réalisation en intensifiant les différents mouvements de tonification musculaire</p> <p>Mouvements</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraction, flexion, rotation, torsion, relâchement étirement - Exercice de force contre adversaire (traction, poussée, lever, appuis) - Musculation des pectoraux, dorsaux, abdominaux footing.
2.2. Effectuer des exercices de récupération	<p>Les exercices de récupération</p> <p>Exercices d'assouplissement, d'étirement, de respiration profonde, relaxation, massage</p>

OBJECTIF GENERAL 3 :

MAITRISER LES DIFFERENTES FORMES DE LOCOMOTION ET DE MANIPULATION COURSES SAUTS – LANCER

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
3.1. Exécuter des activités physiques à base de courses	<p>Exécution des activités physiques à base de courses Perfectionnement Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réaction au signal - Foulée de départ - Alignement segmentaire - Décrispation - Recherche de la performance - Vitesse - Synchronisation bras- jambes - Musculation du coureur <p>Course de résistance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allure régulière et économique - Fréquence et rythme - Maîtrise de vitesse - Alternance de contre effort - Course sur 800 mètres – 1500 mètres
3.2. Exécuter des activités physiques à base de sauts.	<p>Exécuter des activités physiques à base de sauts. Triple – saut Perfectionnement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cloche – pied - Organisation de la course d’élan étalonnée - Appel - Impulsion - Lancer de la jambe libre - Action des bras - Bonds - Coordination bonds – impulsion – réception - Ciseau de jambes - Réception (chute) : <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elan - Appel (sur marques) - Impulsion
3.3. Réaliser des éléments gymniques de difficulté C	<p>Réaliser des éléments gymniques de difficulté C Saut de tête Saut de main Salto Roue marocaine Roue à une main Plaquage au sol Grand écart Equerre Pied à la main</p>
3.4. Produire un enchaînement libre avec 3 éléments gymniques de difficultés A, B, C dans les principes et normes	<p>Production d’un enchaînement libre avec 3 éléments gymniques de difficultés A, B, C dans les principes et normes 3 éléments gymniques par difficulté des familles Familles.</p> <p>Des sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto avant et arrière

	<ul style="list-style-type: none"> • Grand jeté avec variantes • Saut de courbette • Saut de main • Saut de nuque • Saut de tête <p>Des rotations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roue marocaine • Saut de l'ange • Flip-flac avec avant et arrière • Rondade avec variantes • Roulade avec variantes <p>Des appuis et équilibres</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATR sous toutes ses formes • Equerre avec variantes <p>Des souplesses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ecrasement facial avec variantes • Grand écart avec variantes • Pied dans la main sous toutes ses formes • Ponts sous toutes ses formes
--	---

OBJECTIF GENERAL 4 :
DEVELOPPER LES HABILETES DE LOCOMOTION ET DE MANIPULATION

OBJECTIFS SPECIFIQUES	CONTENUS NOTIONNELS
4 .1. Améliorer un engin	<p>Amélioration d'un engin Disque : (dans le cercle)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tenue - Placement des appuis - Amélioration des gestes : • Torsion • détorsion