



Collège des Sœurs des Saints-Cœurs. Tripoli

Email : tripoli@sscc.edu.lb

Site : www.tripoli.sccc.edu.lb

FPA-01-09/14

Année scolaire: 2019/2020

**Fiche de Programmation Annuelle**

Matière: E.P.S

Classe: EB6 A, B, C

Nom du professeur : Mr Elie Saba, M Wehbé Douaihy

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
OCT	<b>Hand Ball / Fitness</b>	Mise en œuvre de choix tactiques Evaluation Hand Ball Course d'élan et Poussée d'appel  Exercices de renforcement musculaire (Tronc et Membres sup et inf.)	<b>4 séances</b>	
NOV	<b>Basket Ball / Fitness</b>	Défense de zone et des pénétrantes d'ailes Mise en œuvre de choix tactiques Evaluation Basket Ball Les alternatives de l'attaque  Exercices de renforcement musculaire (Tronc et Membres sup et inf.)	<b>4 séances</b>	
DEC	<b>Volley Ball / Fitness</b>	Organisation de la défense autour de la réception Mise en œuvre de choix tactiques Evaluation Volley Ball Exercices de renforcement musculaire (Tronc et Membres sup et inf.)	<b>4 séances</b>	

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
JAN	<b>Football</b>	Mise en œuvre de choix tactiques Evaluation Football Les alternatives de l'attaque et de la défense Jeux d'équipes	<b>4 séances</b>	
FEV	<b>Badminton, Frisby</b>	Les alternatives de l'attaque et de la défense L'apprentissage du service (à la cuillère) Pratiquer le jeu après apprentissage du règlement	<b>4 séances</b>	
MARS	<b>Lancement de poids</b>  <b>Athlétisme</b>	Position initiale et Mouvements de translation Rotation-Elévation en extension-Lancer Evaluation Lancer le poids  Course 60 mètres-Le départ et l'accélération	<b>4 séances</b>	
AVRIL	<b>Saut en longueur</b>  <b>Saut en hauteur</b>	Impulsion et réception Evaluation du saut en longueur  Extension et franchissement Evaluation : Saut en hauteur	<b>4 séances</b>	
MAI	<b>Ping Pong</b>	Les alternatives de l'attaque Organisation de la défense Evaluation Ping Pong	<b>2 séances</b>	