



**Fiche de Programmation Annuelle**

Matière: E.P.S

Classe: S1/S2/S3

Nom du professeur : M Elie Saba / M<sup>lle</sup> Georgette Hraïkeh

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
SEP	Prise en main	Organisation de la classe	1	
OCT	ENDURANCE	Evaluation Test quart cooper (5 min * 1).	1	
		Evaluation Test quart cooper (5min * 2).	1	
		Evaluation Test quart cooper (5min * 3).	1	
		Evaluation Test quart cooper (5min * 4).	1	
NOV	ATHLETISME 50 Mètres	Evaluation Course 100m.	1	
		Evaluation Départ de l'accélération	1	
		Evaluation Conservation de vitesse	1	
		Év Course 100m (Départ + Conservation de vitesse).	1	
DEC	SAUT EN HAUTEUR	Test puissance et séance diagnostic saut haut	1	
		Evaluation Course d'élan et poussée d'appel	1	
		Evaluation Extension et Franchissement.	1	
		<b>Evaluation Saut En Hauteur</b>	1	
JAN	Football	Mise en œuvre de choix tactiques Evaluation Football Les alternatives de l'attaque et de la défense Jeux d'équipes	4 séances	
FEV	Badminton, Frisby	Les alternatives de l'attaque et de la défense L'apprentissage du service (à la cuillère) Pratiquer le jeu après apprentissage du règlement	4 séances	
MARS	Lancement de poids  Athlétisme	Position initiale et Mouvements de translation Rotation-Elévation en extension-Lancer Evaluation Lancer le poids Course 60 mètres-Le départ et l'accélération	4 séances	
AVRIL	Saut en longueur  Saut en hauteur	Impulsion et réception Evaluation du saut en longueur Extension et franchissement Evaluation : Saut en hauteur	4 séances	

<b>MAI</b>	<b>Ping Pong</b>	Les alternatives de l'attaque Organisation de la défense Evaluation Ping Pong	<b>2 séances</b>	
------------	------------------	---	------------------	--