



Collège des Sœurs des Saints-Cœurs. Tripoli

Email : tripoli@sscc.edu.lb

Site : www.tripoli.sccc.edu.lb

FPA-01-09/

Année scolaire: ...2021/2022

Fiche de Programmation Annuelle

Matière:E.P.S

Classe: EB6 A, B, C

Nom du professeur : Mr Elie Saba, M^{lle} Georgette Hraikeh

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
OCT	Hand Ball / Fitness	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.)	4 séances	
NOV	Basket Ball /Fitness	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.)	4 séances	
DEC	Volley Ball/Fitness	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.)	4 séances	

Mois	Thème / Domaine / Séquence	Notion	Durée	Signature du professeur
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	
MAI	Ping Pong	Les alternatives de l'attaque Organisation de la défense Evaluation Ping Pong	2 séances	