



FICHE ACTIVITE

Référence : **APS** **A1**

U.V. J.S.P. concernée(s) 1 2 3 4

Théorie Pratique Evaluation

U.V. **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE**

U.V. – J.S.P. 4

Séquence

↳ Les ICP

Contenu	Théorie	Durée prévisionnelle en Minutes	30
---------	---------	---------------------------------	----

- ↳ Pourquoi les ICP
- ↳ Différentes épreuves

Contenu	Pratique	Durée prévisionnelle en Minutes	90
---------	----------	---------------------------------	----

- ↳ Faire faire les ICP lors d'une ou plusieurs séances de sport

Matériel

- ↳ Ordinateur + vidéoprojecteur
- ↳ Diaporama sous SPIRAL

Consignes

- ↳ Ne pas rechercher la performance.



Ce qu'ils doivent retenir

- ↪ L'importance de l'entraînement en dehors des activités JSP
- ↪ Le déroulé de chaque épreuve.

Lieu

- ↪ Salle de cours
- ↪ Salle de sport

Remarques

- ↪ C'est juste une mise en application de la théorie.