|  |
| --- |
| **CP 4 TENNIS DE TABLE** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 3 : -pour la voie professionnelle, au BO n°2 du 19 février 2009.****-pour la voie générale et technologique, au BO spécial n°4 du 29 avril 2010.** |
| **Connaissances** | **Capacités** | **Attitudes** |
| **Sur l’APSA**• Les principes d’efficacité tactique :- Variation de direction, de vitesse.- Notions de balle favorable, de balle donnée.• Les principes d’efficacité technique :- Appuis dynamiques, placement par rapport à la balle, prise et orientation de la raquette, moment du contact avec la balle sur sa trajectoire.• Le vocabulaire spécifique- Relatif aux coups techniques (contre et les effets...).• Les règles associées au niveau de jeu- Approfondissement.**Sur sa propre activité**• Les points forts, les points faibles- Les limites de son propre jeu.• La prise d’informations- Sur l’équilibre, le placement, l’action efficace pour frapper.**Sur les autres**• Les critères simples permettant de caractériser le jeu de l'adversaire.• La prise d’informations sur les caractéristiques de la balle à jouer (hauteur, vitesse, bruit à l’impact, …) | **Savoir faire en action**• Réaliser une préparation à l’effort général et spécifique.• Tenir et soutenir un effort sur la durée d’une période de jeu.• En attaque- Servir (réglementairement) sans s’exposer à un retour décisif de l’adversaire.- Prendre l’initiative dans l’échange.- Varier intentionnellement le placement de la balle.- Se placer efficacement pour frapper (fléchir, orienter ses appuis, se mettre à distance).- Différencier son placement en coup droit et en revers (rotationde la ligne d’épaules en coup droit).- Identifier les espaces libres et produire une attaque ciblée.- Accélérer une balle favorable (smasher).• En défense- Adopter une posture dynamique et mobile, permettant undéplacement équilibré.**Savoir faire pour aider aux apprentissages**• Assurer le bon déroulement d’un match (mise en oeuvre durèglement : décompte des points, annonce des « fautes », duscore, …).• Prélever des indices simples pour identifier une situation favorable de marque (déséquilibre ou retard importants de l’adversaire au moment de sa frappe).• Apprécier globalement les raisons de son échec ou de sa réussite.• Assumer le rôle de partenaire d’entraînement. | **En direction de soi**• S’engager dans le duel (physiquement et dans l’intention) dès le service.• Accepter les différentes formes de jeu (coopération, opposition conciliante, opposition complète).• Accepter d’assumer différents rôles: aide, conseiller, observateur, arbitre.• Persévérer jusqu’à la fin de la rencontre.• S’exprimer avec mesure dans les moments de victoire ou de défaite.• Préserver la qualité du matériel (balle, raquette, table).• Assumer la défaite et la victoire afin de les analyser pour progresser**En direction d’autrui**• Assumer la fonction d’arbitre de manière impartiale.• Respecter les règles, l'adversaire, l'arbitre• Etre concentré et attentif dans les différents rôles.• Adopter une attitude de fair-play.• Se mettre au service de la mise en place et du rangement du matériel.• Accepter de changer de partenaire ou d’adversaire |
| A1. Développer la confiance en soiA2. Prendre du plaisir pour une pratique régulière |