|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 (rotation  de 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 un  déplacement équilibré.  **Savoir faire pour aider aux apprentissages**  • Assurer le bon déroulement d’un match (mise en oeuvre du  règlement : décompte des points, annonce des « fautes », du  score, …).  • 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 soi  A2. Prendre du plaisir pour une pratique régulière | | |