|  |
| --- |
| **CP 4 TENNIS DE TABLE** |
| **COMPETENCE ATTENDUE DE NIVEAU 4 : -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 tactiques :- Approfondissement des principes d’efficacitéde l’activité (incidence des effets).• Les principes d’efficacité techniques :- Augmentation du registre des services,- Connaissance des réponses à donner faceaux effets adverses (renvoyer la balle vers lepoint de départ de la raquette del’adversaire……).• Le vocabulaire spécifique- Adapté au niveau.• Les règles associées au niveau de jeu- Approfondissement et argumentationdes règles.- Différentes modalités de pratiques sociales.**Sur sa propre activité** :• Les points forts, les points faibles• Schémas tactiques utilisant ses points forts.• La prise d’informations :- principes tactiques (fixation, débordement,contre-pied ...).- identification des principes d’efficacitétechnique (s’équilibrer, frotter…).**Sur les autres :**• Affinement des éléments permettant decaractériser le jeu de l'adversaire (sur les plans technique, tactique, stratégique et mental). | **Savoir-faire en action**• Planifier et réaliser une préparation à l’effort général et spécifique.• Tenir et soutenir un effort sur la durée (succession de périodes dejeu.• Se renforcer spécifiquement.• En attaque- Construire le point à partir du service et de la probabilité deretour (schémas tactiques simples).- Assurer des services différents pour créer de l’incertitude etéviter un retour décisif de l’adversaire.- Créer le déséquilibre adverse en variant rapidementl’enchaînement des frappes.- Varier la fréquence de l’échange (jouer la balle plus tôt après lerebond pour prendre l’adversaire de vitesse ou plus tard pours’accorder plus de temps).- Produire des trajectoires rasantes pour accélérer le jeu.• En défense- Perturber le renvoi par la production de rotations de balle, auservice et dans l’échange.- Produire des trajectoires rasantes pour limiter la prise d’initiativeadverse.- Effectuer des déplacements spécifiques équilibrés (fentes, pivot,pas chassés, pas glissés)- Prendre des informations sur le coup adverse pour adapter saréponse.**Savoir-faire pour aider aux apprentissages**• En tant qu’observateur, conseiller un joueur à partir decaractéristiques repérées sur lui et son adversaire.• Emettre différentes hypothèses relatives à l’échec ou à la réussite.• Utiliser les temps de pause pour analyser son jeu et élaborer unprojet tactique.• Assumer le rôle de partenaire d’entraînement et réguler son actionpour optimiser l’apprentissage de son partenaire. | **En direction de soi**• Accepter d’être conseillé par un camarade jugémoins performant mais jouant correctement son rôled’observateur.• Rester lucide à tout moment du match quelque soit lescore et l’imminence de la fin de la rencontre.• Accepter la régression liée au changementd’habitude pour bénéficier d’une marge deprogression plus importante par la suite.• Relativiser la défaite et la victoire pour en retirer deséléments constructifs.**En direction d’autrui**• Arbitrer de façon impartiale en étant capable dejustifier ses décisions si nécessaire.• Reconnaître et exprimer les qualités d’un adversaire.• Accepter de modifier momentanément son jeu pouraider un camarade dans les phases d’apprentissageaménagées. |
| A1. Développer la confiance en soiA2. Prendre du plaisir pour une pratique régulièreA4. Respecter des règles d'organisation, de sécurité, d'hygiène de vieA6. Agir pour assurer l'intégrité physique et psychologique des autres |