

JUDO		COMPÉTENCES ATTENDUES		Seconde
Acquérir les connaissances nécessaires (techniques, tactiques...) pour construire des actions offensives et défensives et affronter un partenaire en situation de randori.				
CONNAISSANCES : informations				
<p>Sur l'activité pratiquée</p> <ul style="list-style-type: none"> Éléments de terminologie Bases du rituel <p>Sur le pratiquant dans l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Principes de projection : déséquilibre, placement... Principes d'immobilisation : fixation, placement, déplacement... <p>Sur la pratique sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> La hiérarchie des grades en judo Les bases du code moral du judo 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> Varie les formes de projection Varie les opportunités d'attaque selon l'adversaire en fonction de : <ul style="list-style-type: none"> - son déplacement - son attitude - sa morphologie... Se défend par une esquive, par un blocage <p>Enchaîne deux attaques dans la même direction :</p> <ul style="list-style-type: none"> - avant-avant - arrière-arrière <ul style="list-style-type: none"> Enchaîne deux attaques en changeant de direction : <ul style="list-style-type: none"> - avant-arrière - arrière-avant Au sol, contrôle et immobilise en variant : <ul style="list-style-type: none"> - les situations de départ - les situations finales Au sol, se dégage d'un contrôle ou d'une immobilisation Au sol, enchaîne les contrôles, les immobilisations 	<p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> Fait des choix techniques, en fonction de ses goûts, de sa morphologie Adapte ses techniques en fonction de ses adversaires Identifie et exploite les faiblesses de l'adversaire Maîtrise ses craintes et ses émotions, accepte la durée de l'affrontement Gère le couple risque-sécurité Définit et met en œuvre un projet individuel 	<p>Savoir-faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> Applique les bases du règlement sportif : <ul style="list-style-type: none"> - utilise les gestes de l'arbitrage - donne les avantages, les pénalités... Applique le rituel du judo 	
<p>Exécuter une épreuve combinée incluant :</p> <ul style="list-style-type: none"> une démonstration avec un partenaire comprenant une partie imposée et une partie libre, une randori souple avec un partenaire choisi. 				

SITUATION PROPOSÉE