



EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTS

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Responsable(s): Simon CHALTON

| Cours : 0.0 | TD : 90 | TP : 0.0 | Autonomie : 0.0 | BE : 0.0 | Projet : 0.0 | Langue du cours : MI

Objectifs de la formation

Les objectifs de cette action de formation sont multiples. Il s'agit d'abord d'entretenir et de développer ses aptitudes physiques au travers d'activités individuelles ou collectives, compétitives ou non ; de développer la confiance en soi et son épanouissement psychologique.

L'enseignement du sport et de l'éducation physique s'inscrit dans le développement de compétences professionnelles et disciplinaires, telles que le travail d'équipe, l'autonomie, la responsabilité, la connaissance de soi et des autres, le dépassement, l'engagement, la persévérance.

Au travers de situations originales, cet enseignement sollicite toutes les ressources de l'étudiant : motrices,

Mots-clés :

Programme

20 activités au choix.

L'étudiant peut s'engager dans un parcours avec un cours hebdomadaire de 2h ou dans un groupe de compétition pouvant aller jusqu'à 2 entraînements par semaine + compétitions universitaires.

En plus des cours hebdomadaires, de nombreuses activités associatives facultatives sont proposées au cours desquelles l'étudiant pourra développer des compétences variées.

Compétences

- Mobiliser ses ressources (motrices, affectives, cognitives, relationnelles) pour être performant.
- S'engager dans un projet durable de sa santé et de son bien-être.
- Utiliser une démarche de projet collectif.
- Prendre des responsabilités au sein d'un groupe, d'une équipe, d'une association. Mieux se connaître dans son rapport aux autres. Communiquer, être à l'écoute. Faire preuve d'innovation et de créativité.

Travail en autonomie

Objectifs : Le cours est organisé de façon à mettre l'élève dans des situations variées exigeant un bon degré d'autonomie.

Méthodes : Travail en atelier/situations d'auto ou de co-encadrement/projets associatifs

Bibliographie

Contrôle des connaissances

Assiduité 40 % - Mobilisation de ses ressources 20 % - Engagement individuel et collectif 20 % - Progrès, connaissance de soi 20 %