

1SL9000 - Sport

Responsables : **Stéphane BLONDEL**

Département de rattachement : **DÉPARTEMENT EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE**

Type de cours : **Cours hors séquence**

Campus où le cours est proposé : **CAMPUS DE PARIS - SACLAY , CAMPUS DE METZ , CAMPUS DE RENNES**

Nombre d'heures d'études élèves (HEE) : **60**

Nombre d'heures présentielles d'enseignement (HPE) : **48**

Année académique : **2024-2025**

Niveau avancé : **non**

Présentation, objectifs généraux du cours :

Contribuer, par la pratique des activités physiques sportives et d'expression (APSA), à la formation du futur **cadre citoyen**.

Période(s) du cours (n° de séquence ou hors séquence) :

S5 et S6

Prérequis :

aucun

Plan détaillé du cours (contenu) :

spécifique à chaque APSA.

Déroulement, organisation du cours :

situation à résolution de problèmes,

Organisation de l'évaluation :

Contrôle en cours de formation Auto-évaluation

Acquis d'apprentissage visés dans le cours :

- S'approprier les principes fondamentaux des APSA
- Aptitudes à mobiliser des connaissances scientifiques et techniques dans l'action.
- Aptitude à mobiliser des ressources (motrices, cognitives, affectives) en vue d'être performant.
- S'engager dans un projet d'entretien durable de sa santé et de son bien être.

Description des compétences acquises à l'issue du cours

:

1-

Master techniques to achieve a goal in a sports activity (C2-2, C2-3)

Be able to adapt to the conditions of the game, balance of power, environment and stage space. (C2-2, C2-3)

2-

Respect the rules and procedures of the activity (C3-1, C3-2, C3-4, C3-6, C3-7)

Apply physiological and biomechanical principles. (C3-1, C3-2, C3-4, C3-6, C3-7)

3-

Apply techniques to better manage stress and emotions (C2-2, C7-3, C9-1)

Gather information to make relevant decisions (C3-1, C3-2, C3-4, C3-6, C3-7, C9-1)

Persevere and excel (C3-1, C3-2, C3-4, C3-6, C3-7, C9-1)

Use feedback to regulate your practice (C3-1, C3-2, C3-4, C3-6, C3-7, C9-1)

4-

Know the physiological principles for maintaining good health (preparation for exercise, recovery, diet, regularity and dosage of exercise (C2-2)

Know your motor preferences and identify the reasons for practising (C2-2, C9-1)

Take pleasure so as to make a lasting commitment to practising sports and physical activities (C2-2, C3-1, C3-4, C3-7, C9-1)