Activités sportives et motricité (SUAPS) MSA

Composante
UFR Lettres et Sciences Humaines

En bref

- **Langue(s) d'enseignement:** Français
- **Ouvert aux étudiants en échange:** Non

Présentation

Description

- L’apprentissage moteur – Benoît TAMARELLE
- Fonctionnement du corps humain – Benoît TAMARELLE
- Approche historique – Daphné BOLZ
- Paysage institutionnel – Romain LEPILLE
- Corps et culture – Magali SIZORN
- Le sport de haut-niveau – Benoît TAMARELLE
- Ressources motrices – Nicolas SIMON
- Principes de l’entraînement – Dominique CHALUMEAU
- Préparation mentale – Antoine BISSON

+ Pratique des activités physiques du SUAPS dans une liste dédiée

Objectifs

Former un citoyen lucide, cultivé, autonome, physiquement et socialement éduqué

Contrôle des connaissances

1. Deux questionnaires (type QCM)
2. Les carnets d'entraînement en ligne

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 18 juillet 2024

3. Un devoir maison (type rédaction) et co-correction
4. La participation aux pratiques sportives

Informations complémentaires

Les activités pratiquées sont à choisir parmi une liste réduite et spécifique des activités du SUAPS, dans la limite des places disponibles dans chaque créneau. Les créneaux choisis ne doivent pas empiéter sur les autres enseignements.

Capacité d'accueil : 300 par semestre

Compétences visées

1 - Choisir une pratique physique adaptée à vos objectifs, vos envies et vos capacités dans un objectif de développement de la motricité :
· Connaissance de soi
· Connaissance du fonctionnement humain
· Environnement social des activités physiques
· Recommandations de santé publique

2 - Gérer votre vie physique au quotidien :
· Quantité et intensité de votre activité physiques
· Manière de s’entrainer, de progresser et de durer

3 - Identifier la qualité de l’activité physique proposée
· Environnement sécurisé
· Pratique adaptée

Liste des enseignements

	Nature	CM	TD	TP	Crédits
	Nature	CM	TD	TP	Crédits

Infos pratiques

Lieu(x)

- Mont-Saint-Aignan

Informations non contractuelles.
Dernière mise à jour le 18 juillet 2024