

Activités sportives et motricité (SUAPS) MSA



Composante
UFR Sciences
de l'Homme et
de la Société

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
-

Objectifs

Contrôle des connaissances

1. Deux questionnaires (type QCM)
 2. Les carnets d'entraînement en ligne
 3. Un devoir maison (type rédaction) et co-correction
 4. La participation aux pratiques sportives
-

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'entraîner, 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
Activités sportives et motricité (SUAPS) MSA	Matière				

Infos pratiques

Lieu(x)

- > Mont-Saint-Aignan