Education Physique et Sportive

ECTS : 2

Volume horaire : 18

Description du contenu de l'enseignement :

Validez des crédits ECTS en pratiquant une activité physique, sportive ou artistique tout au long de l'année.
Vous avez le choix parmi les activités listées ci-dessous : Questions fréquentes : Vous conservez la même activité physique, sportive ou artistique tout au long de l'année. Il n'est pas possible de pratiquer plusieurs activités au sein de l'U.E SPORT.
- La présence est obligatoire chaque semaine.

- Badminton
- Boxe française
- Cross-training
- Cross-training hyrox
- Danse contemporaine
- Escalade (en salle)
- Football féminin
- Football masculin
- Handball féminin
- Handball masculin
- Musculation
- Natation sauvetage
- Prévention santé
- Remise en forme
- Renforcement musculaire (cuisses-abdos-fessiers)
- Rugby masculin
- Secourisme et formation gestes qui sauvent
- Step
- Tennis Début de 2e série / 2e série / Talents
- Tennis (non classé débutant)
- Tennis (4e série)
- Tennis début de 3e série (15/1 15/2 15/3)
- Tennis de table
- UE basket + Loisir féminin
- Volley-ball (mixte)
- Toutes les activités de l'U.E SPORT sont accessibles quel que soit le niveau de pratique
- Les enseignants proposeront des contenus différenciés pendant la séance en s'adaptant aux débutants et aux experts.

Compétence à acquérir :

L'objectif principal de l'U.E. Sport, au travers des connaissances, capacités et attitudes spécifiques à chaque activité enseignée, est de développer des compétences transversales et transposables à la vie professionnelle, telles que les soft skills essentielles au quotidien : résilience, dépassement de soi, esprit d'équipe, cohésion, entraide, communication, leadership, etc.

Mode de contrôle des connaissances :

Vous serez évalué dans chaque activité selon ces trois dimensions :

- La pratique : à travers votre performance et votre progression (contrôle continu ou terminal en fonction de l'activité)
- La théorie : par le biais d'un contrôle de connaissances liées à l'activité et d'un dossier en fin de semestres
- Les comportements sociaux : à travers votre investissement, votre relation aux autres, votre détermination à progresser.