Sport

ECTS : 3

Description du contenu de l'enseignement :

L'UE Sport permet une pratique régulière d'une activité physique et sportive tout au long de l'année (1h30 par semaine).
C'est un enseignement optionnel qui permet de valider des crédits ECTS et de **valoriser ainsi ses compétences sportives dans son cursus universitaire**.
L'étudiant peut choisir parmi les sports suivants (accessibles à tous niveaux):

Athlétisme
Badminton
Basket
Boxe Française
Compétition (représenter Dauphine dans les championnats)
Cross training
Danse Contemporaine
Escalade en voies
Football
Handball
Musculation
Personal training (devenir son propre coach : nutrition, préparation physique)
Prévention santé / secourisme
PSC1 et formateur "Gestes Qui Sauvent"
Rugby
Step
Tennis **(niveau minimum requis 30)**
Tennis de table
Volleyball
VTT

Compétence à acquérir :

L'objectif est d'acquérir des compétences transversales essentielles dans les activités sportives (communication et esprit d'équipe, prise de décision, adaptabilité...), compétences transposables aussi bien dans les études que dans la vie professionnelle.
Les UE sont ouvertes à tous niveaux, sauf pour le tennis (minimum 30)

Mode de contrôle des connaissances :

Vous serez évalué, dans chaque activité, à travers les critères suivants : - votre performance physique et votre progression (contrôle continu, en cours de formation ou terminal en fonction de l'activité) - les connaissances dispensées pas l'enseignant lors des cours (évaluation sous forme de dossier et/ou de restitution de connaissances en fin de semestre) - vos comportements sociaux (assiduité, investissement, capacité à communiquer...)