Entretenir sa condition physique

ECTS

Volume horaire
42h

Présentation

Description

Objectifs

A la fin de ce module, l'étudiant(e) devra avoir compris et pourra expliquer ce qu'implique l'entretien de sa condition physique pour se maintenir en bonne santé.

L'étudiant(e) devra être capable de :
S'engager dans une pratique physique régulière.
Connaître et mettre en œuvre les principes d'intensité, de durée, de quantité, de récupération.
Connaître et mettre en œuvre les méthodes pour préserver sa santé (principes physiologiques, méthodes de récupération, maintien postural, lutte contre la surcharge pondérale¿).
Connaître ses points forts et ses points faibles.
Savoir utiliser les techniques spécifiques en fonction de la situation.
S'engager physiquement et mentalement dans les situations, accepter l'effort, repousser ses limites
Communiquer ses intentions
Identifier les causes de ses réussites et échecs
Connaître les règles pour agir en sécurité pour soi-même et pour les autres

Pré-requis nécéssaires

Aucun

Évaluation

L'évaluation des acquis d'apprentissage est réalisée en continu tout le long du semestre. En fonction des enseignements, elle peut prendre différentes formes : examen écrit, oral, compte-rendu, rapport écrit, évaluation par les pairs...

Infos pratiques

Lieu(x)

Toulouse

Informations non contractuelles