

Grandir en autonomie et construire son projet professionnel



ECTS
5 crédits



Volume horaire

Présentation

Objectifs

A la fin de ce module, l'étudiant devra avoir compris et pourra expliquer (principaux concepts) :

L'étudiant devra être capable de : mieux se connaître, agir avec les autres, s'orienter, découvrir le métier.

Activités Physiques et Sportives

L'étudiant 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.

Accepter l'effort, repousser ses limites.

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

Communiquer ses intentions

Identifier les causes de ses réussites et échecs

Connaître les rôles que l'APS implique

Connaître les règles pour agir en sécurité pour soi-même et pour les autres

Infos pratiques

Lieu(x)

Toulouse