

Calculer



ECTS 5 crédits



Volume horaire

Présentation

Connaître les règles pour agir en sécurité pour soimême et pour les autres

Description

Objectifs

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

Létudiant devra être capable de : mieux se connaître, agir avec les autres, sorienter, découvrir le métier.

Activités Physiques et Sportives Létudiant devra être capable de :

S'engager dans une pratique physique régulière. Connaître et mettre en œuvre les principes dintensité, de durée, de quantité, de récupération.

Accepter leffort, 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.

Sengager physiquement et mentalement dans les situations

Communiquer ses intentions

Identifier les causes de ses réussites et échecs

Connaître les rôles que IAPS implique

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

