

UE libre transversale : SPORT

20h de pratique physique et sportive : 1 ECTS ou 2 ECTS selon les filières

Objectif : au moins un semestre avec une UE sport sur le parcours licence. Les autres semestres seront proposés en bonus (pas d'impact sur les maquettes)

Les étudiants s'inscrivent en ligne au début de chaque semestre : lors de l'inscription l'étudiant est informé de son statu (noté ECTS ou Bonus, non noté)

COMPETENCES DISCIPLINAIRES SPECIFIQUES :

Maitriser, réaliser, moduler, maintenir la performance sportive :

Connaissance des règlements, des formes de pratique et des techniques, développer le respect, accepter l'effort physique comme facteur de progrès et de réussite.

Gérer et améliorer sa santé :

Savoir s'échauffer, connaissances anatomiques et physiologiques, connaître et prévenir les traumatismes sportifs, aptitude à améliorer sa santé.

Capacité à organiser :

Travailler en équipe, capacité à s'adapter, se motiver et motiver les autres, communiquer, analyser, synthétiser, planifier, gérer le temps, être capable de prendre la parole, mobiliser ses connaissances pour identifier, poser et résoudre un problème.

Mieux se connaître :

Se mettre à l'épreuve dans l'action, gérer ses émotions, identifier ses propres processus d'apprentissage, analyser, se remettre en question et gérer ses émotions, accepter l'échec, faire face aux difficultés et les surmonter afin de progresser et réussir.

Contrôle des connaissances :

La note finale est le reflet de l'assiduité aux séances, du sérieux et des efforts produits pendant les séances. Cette note ne dépend pas de performances atteintes ou non !
Il n'y a pas de seconde session.

Outre cette inscription dans le cadre de la formation, les étudiants peuvent également pratiquer une activité sportive dans le cadre de :

- l'Association Sportive (AS) : entraînements et compétitions → notation possible
- la Pratique Associative d'Animation ainsi qu'à celle plus ponctuelle organisée en soirée ou en WE. Ces pratiques sont non notées.