Objectifs de l'ECUE en termes de compétences et d'acquis d'apprentissage visés**A l'issue de cette UE, l'apprenant aura progressé sur les compétences suivantes du référentiel de la formation :**

- B1.3. Identifier les éléments de contexte d'un projet et les formaliser : besoins exprimés par un client, politique de l'entreprise, aspects réglementaires...
- B1.4. Adopter un comportement éthique et transparent au regard de la responsabilité sociétale et environnementale

Plus précisément, il sera capable de :

- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques transférables à tous les domaines de la vie scolaire, civile et professionnelle
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques liées à l'auto-évaluation de son potentiel ; Adapter son comportement à ses possibilités afin d'optimiser ses performances physiques et mentales.

Description de l'ECUE

Athlétisme: Connaître les principes d'efficacité technique de la course et du saut

Mettre en place un échauffement permettant d'être efficient et performant pour son épreuve.

Être capable de proposer un projet au service de la connaissance de soi.

Musculation : Découverte de 3 filières : Force, puissance, endurance

Athlétisme : Épreuve à réaliser : un 800m ou 120m/120m haies et pentabond ou hauteur

Sur chaque épreuve, un projet est demandé permettant d'attester de la maîtrise de l'étudiant au regard de sa pratique (temps, jambe d'attaque, temps de passage, équilibre des bonds.....).

Musculation : Entraînement en autonomie en fonction de sa motivation du moment où de ses besoins.

Comprendre les différentes formes de pratique pour coacher ses camarades et s'adapter avec un matériel différent.

Outils spécifiques utilisés :

Vidéo

Prérequis

Pas de pré-requis

Références

Cours de pratique - Pas de références bibliographiques nécessaires