

Activités physiques et sportives VI

Titulaires

Nathalie GUISSARD (Coordonnateur) et Alain CARPENTIER

Mnémonique du cours

EDPH-I204

Crédits ECTS

10 crédits

Langue(s) d'enseignement

Français

Période du cours

1e et 2e quadrimestre

Campus

Erasme

Contenu du cours

Cette UE comprend les AA suivantes:**Natation** : travail des techniques crawl, brasse, dos, papillon, sprint et endurance

Athlétisme: L'ensemble de l'apprentissage font référence aux fondamentaux des trois familles de l'athlétisme : courir-sauter-lancer. L'apprentissage des techniques spécifique du 100m haies, de la hauteur, du lancer du disque, du 100m et du 1500m.

Base de la préparation physique: renforcement musculaire en salle de musculation, avec et sans matériel (swissball, haltères, élastique...)

Anatomie palpatoire: apprendre à repérer les surfaces osseuses et musculaires, connaître les différents plans dans lesquels un mouvement peut être réalisé

Objectifs (et/ou acquis d'apprentissages spécifiques)

Assimiler les fondamentaux athlétiques relatifs à la transmission efficace des forces propulsives à partir d'appuis dynamiques, en conservant un corps gainé et avec une utilisation optimale des segments libres

Apprentissage et maîtrise des techniques spécifiques aux épreuves codifiées (en natation et athlétisme).

Pour l'AA Base de la préparation physique : Appréhender de façon pratique les concepts de base relatifs au renforcement musculaire. Intégrer les connaissances relatives à l'élaboration d'une séance de renforcement musculaire avec charges additionnelles en vue d'un objectif précis

Pour l'AA anatomie palpatoire: mieux comprendre et appréhender lors de mouvements le rôle des muscles sollicités

Pré-requis et co-requis

Cours pré-requis

EDPH-I1231 | Activités physiques et sportives III | 10 crédits

Cours ayant celui-ci comme pré-requis

EDPH-I3173 | Stages | 5 crédits, EDPH-I3213 | Didactique et méthodologie des activités motrices | 5 crédits et EDPH-I3243 | Pratique et didactique des activités motrices individuelles | 5 crédits

Méthodes d'enseignement et activités d'apprentissages

Cours pratiques

Contribution au profil d'enseignement

En lien avec le référentiel de compétences, cette UE renforce les fonctions physiologiques, développe les aptitudes sensori-motrices de l'étudiant et renforce les connaissances anatomiques

Support(s) de cours

Université virtuelle

Autres renseignements

Lieu(x) d'enseignement

Erasme

Contact(s)

Secrétariat de pratique de l'éducation physique
Mme Anne DEISSER - campus Erasme - bâtiment N - 4e niveau
- bureau N4.105
tél. 02/555 32 46 - courriel :anne.deisser@ulb.be

Méthode(s) d'évaluation

Autre et Examen pratique

Méthode(s) d'évaluation (complément)

Natation : réalisation d'épreuves chronométrées et examen technique.

Athlétisme: performance et technique : 100m haies, hauteur, lancer du disque, 100m et 1500m

Base de la préparation condition physique: évaluation intégrée orale

Anatomie palpatoire: évaluation orale

Construction de la note (en ce compris, la pondération des notes partielles)

La moyenne harmonique sera d'application pour toutes les parties de cette unité d'enseignement

Toutefois, l'UE est créditée si et seulement si les deux conditions suivantes sont remplies :

1° la moyenne harmonique pondérée des notes des différentes activités d'apprentissage qui la composent est supérieure ou égale à 10

2° la somme des points déficitaires des notes attribuées à chaque activité d'apprentissage n'excède pas deux points.

Ceci permet de s'assurer de l'acquis d'un socle suffisant de compétences pour chacune des activités d'apprentissage de l'UE:

Si la somme des points déficitaires des différentes activités d'apprentissage est supérieure à deux, la note la plus faible sera attribuée à l'ensemble de l'UE.

Le report de la note de l'AA d'une année à l'autre se fera automatiquement à partir de **12/20**, sauf demande explicite de l'étudiant.

Langue(s) d'évaluation principale(s)

Français

Programmes

Programmes proposant ce cours à la faculté des Sciences de la motricité

BA-MOTR | Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale | bloc 2

