

3.00 crédits	0 h + 30.0 h	Q1
--------------	--------------	----

Enseignants	Marique Thierry ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Louvain-la-Neuve
Thèmes abordés	<p>Dans un premier temps, les qualités physiques de base (force, souplesse, endurance) seront évaluées individuellement. Les tests utilisés seront simples et permettront l'auto-évaluation par les étudiants.</p> <p>Dans un second temps, ces qualités seront développées au travers d'activités spécifiques et diversifiées. Le développement de la force et de l'endurance musculaire se fera notamment sur les engins de musculation en salle spécifique. Lors du travail de la force et de la souplesse, on veillera à la qualité de l'exécution (posture, respiration, rythme). Cet aspect qualitatif du travail permettra le développement du schéma corporel de l'étudiant et fera partie intégrante de l'évaluation.</p>
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>Au terme de cette entité d'enseignement, l'étudiant aura amélioré son schéma corporel ; il aura développé ses qualités physiques de force, souplesse et endurance de façon optimale pour faciliter ses apprentissages dans les différentes disciplines sportives abordées durant sa formation . Il aura pris conscience du caractère transversal et évolutif de ces qualités physiques. Enfin, il aura acquis une certaine autonomie dans la gestion de sa propre condition physique.</p> <p>1</p> <p>Cela lui permettra de mieux gérer la charge de travail physique (éviter des blessures dues à la fatigue, hygiène de vie adaptée et spécifiques).</p>
Modes d'évaluation des acquis des étudiants	<p>1. Test d'endurance (course à pied) – (60% de la note finale) : Évaluation quantitative (cfr tableau Tps/pts publié dans Moodle)</p> <p>1. Test de force (40% de la note finale) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluation théorique des notions vues dans les travaux pratiques • Évaluation quantitative et qualitative de la force. <p>Remarque: Obligation de réussir le test d'endurance. Si échec à ce test, la note du test d'endurance sera la note finale.</p>
Contenu	Fondements des activités physiques et sportives
Autres infos	<p>Vu la spécificité du bachelier et du master et les reconnaissances professionnelles que l'obtention du grade académique du master en Sciences de la motricité, orientation éducation physique entraîne automatiquement, nous informons les étudiant.e.s inscrits au bachelier en Sciences de la motricité, que l'absence de suivi d'UE LEDPH1002, même pour raisons médicales justifiées, rendra l'évaluation de l'UE impossible avec pour conséquence l'impossibilité d'acquérir les crédits correspondants.</p> <p>Ce cours est strictement réservé aux étudiants FSM, son accès n'est pas possible aux autres étudiants UCLouvain.</p>
Faculté ou entité en charge:	FSM

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Bachelier en sciences de la motricité, orientation générale	EDPH1BA	3		