

# U.E "ACTIVITES PHYSIQUES ET SANTE"

*Connaître les « savoirs » du bien-être par l'activité physique, pour savoir faire et savoir être en forme*



## Objectifs

- Lutter contre la **sédentarité**
- Être acteur **de son bien-être** (améliorer son état de santé)
- Améliorer sa **condition physique**
- Adopter une **alimentation équilibrée**
- Acquérir **des connaissances pratiques & théoriques** (pour pratiquer en autonomie l'activité physique)

## Comment ?

- 1 conférence plénière: "Sport & santé"
- 2 conférences : "Alimentation et diététique"
- 1 séance de tests : " De condition physique"
- 4 cours : "Développement de la condition physique"
- 3 cours : "Coopération & relations sociales"
- 1 évaluation

## Compétences recherchées

- Développer les **capacités** et **habiletés motrices**
- Gérer sa **vie physique**
- Être capable de **s'auto-analyser**
- Développer **l'estime de soi**
- Avoir **confiance en soi, en l'autre**
- Être capable de **mieux connaître son corps**