

## FICHE EC Humanités

Nom de l'EC	Activité physique et sportive	Code : H-11-APS-STPI
Public	STPI – 1 <sup>ère</sup> année	Année : 1 Semestre(s) : 1
Responsable	Isabelle MARX	
Horaires / élève	Total : 21h/semestre    Dont → TD : 21h/semestre	
Type EC	EC Obligatoire	
Objectifs de l'unité de valeur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amélioration des savoir-faire et des savoirs dans l'APS choisie.</li> <li>- Acquisition des savoir-être en EPS, transférables dans le milieu professionnel de l'ingénierie</li> </ul>	
Pré requis	- Etre apte physiquement.	
Programme	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Amélioration de la condition physique et des qualités corporelles</li> <li>- Travail d'assimilation et de renforcement de gestes techniques</li> <li>- Amélioration de la psychomotricité</li> <li>- Amélioration des qualités psychosociologiques (dynamique de groupe : sport collectif)</li> <li>- Acquisition du goût de l'effort et du plaisir dans la pratique sportive</li> <li>- Recherche d'une détente physique et psychologique en compensation du travail intellectuel</li> <li>- Amélioration du travail en autonomie.</li> </ul>	
Système d'évaluation	<p>20 points dont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 pts en maîtrise d'exécution (technique, tactique)</li> <li>- 4 pts en performance (chrono, matchs, distance, charges soulevées...)</li> <li>- 8 pts en participation, présence, en progrès, en <u>attitude</u> et ponctualité. Contrôle continu</li> </ul>	
Avis et conseil de l'enseignant		
Contact	isabelle.marx@insa-rouen.fr	