

Suivi d'activité physique – EPS Voltaire mars 2020











Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique tout au long de cette période particulière.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine.

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 16 au dimanche 22 mars 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Marche/escalier Aspirateur (ménage) Défi	15 minutes 15 minutes 5 minutes	  
LUNDI 16/03			  
MARDI 17/03			  
MERCREDI 18/03			  
JEUDI 19/03			  
VENDREDI 20/03			  
SAMEDI 21/03			  
DIMANCHE 22/03			  

Comme tu peux le constater, sur l'exemple ci-dessus, l'activité physique peut être fait à différents moments de la journée. Le ressenti (à entourer) est le ressenti global de l'ensemble des activités réalisées.



OBJECTIF
5 Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30 Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre Prendre au moins
une pause par jour

Suivi d'activité physique – EPS Voltaire mars 2020









Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique tout au long de cette période particulière.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine.

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 23 au dimanche 29 mars 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Marche/escalier Renforcement Défi	10 minutes 15 minutes 5 minutes	  
LUNDI 23/03			  
MARDI 24/03			  
MERCREDI 25/03			  
JEUDI 26/03			  
VENDREDI 27/03			  
SAMEDI 28/03			  
DIMANCHE 29/03			  

Comme tu peux le constater, sur l'exemple ci-dessus, l'activité physique peut être fait à différents moments de la journée. Le ressenti (à entourer) est le ressenti global de l'ensemble des activités réalisées.



OBJECTIF
5 | Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30 | Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre | Prendre au moins
une pause par jour

Suivi d'activité physique – EPS Voltaire mars 2020

























Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique tout au long de cette période particulière.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine.

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 30 mars au dimanche 5 avril 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Marche/escalier Porter les courses Défi	10 minutes 20 minutes 5 minutes	  
LUNDI 30/03			  
MARDI 31/03			  
MERCREDI 01/04			  
JEUDI 02/04			  
VENDREDI 03/04			  
SAMEDI 04/04			  
DIMANCHE 05/04			  

Comme tu peux le constater, sur l'exemple ci-dessus, l'activité physique peut être fait à différents moments de la journée. Le ressenti (à entourer) est le ressenti global de l'ensemble des activités réalisées.



OBJECTIF
5 Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30 Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre Prendre au moins
une pause par jour

Suivi d'activité physique – EPS Voltaire mars 2020

Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique tout au long de cette période particulière.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine.

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 6 au dimanche 12 avril 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Marche/escalier Faire le ménage Défi	10 minutes 15 minutes 5 minutes	  
LUNDI 06/04			  
MARDI 07/04			  
MERCREDI 08/04			  
JEUDI 09/04			  
VENDREDI 10/04			  
SAMEDI 11/04			  
DIMANCHE 12/04			  

Comme tu peux le constater, sur l'exemple ci-dessus, l'activité physique peut être fait à différents moments de la journée. Le ressenti (à entourer) est le ressenti global de l'ensemble des activités réalisées.



OBJECTIF
5 Manger au moins
5 portions de fruits
et légumes par jour



OBJECTIF
30 Bouger au moins
30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre Prendre au moins
une pause par jour