**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.

****

**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.

****

**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.

****

**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.

****

**VACANCES 2 semaines**

**Suivi d’activité physique – EPS Voltaire avril-mai 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 (lundi max)

Nom : Prénom : Classe :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine du lundi 27 avril au dimanche 3 mai 2020 | | | |
| Jour | Types d’activités | Durée de l’activité | Ressenti global |
| EXEMPLE | Marche/escalier  Jeu de l’oie  Défi | 40 minutes  40 minutes  15 minutes |  |
| LUNDI 27/04 |  |  |  |
| MARDI 28/04 |  |  |  |
| MERCREDI 29/04 |  |  |  |
| JEUDI 30/04 |  |  |  |
| VENDREDI 01/05 |  |  |  |
| SAMEDI 02/05 |  |  |  |
| DIMANCHE 03/05 |  |  |  |

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.

****

**Suivi d’activité physique – EPS Voltaire mai 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 (lundi max)

Nom : Prénom : Classe :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine du lundi 4 au dimanche 10 mai 2020 | | | |
| Jour | Types d’activités | Durée de l’activité | Ressenti global |
| EXEMPLE | Marche/escalier  Boxe pince à linge  Défi | 25 minutes  30 minutes  15 minutes |  |
| LUNDI 04/05 |  |  |  |
| MARDI 05/05 |  |  |  |
| MERCREDI 06/05 |  |  |  |
| JEUDI 07/05 |  |  |  |
| VENDREDI 08/05 |  |  |  |
| SAMEDI 09/05 |  |  |  |
| DIMANCHE 10/05 |  |  |  |

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.

****

**Suivi d’activité physique – EPS Voltaire mai 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 (lundi max)

Nom : Prénom : Classe :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Semaine du lundi 11 au dimanche 17 mai 2020 | | | |
| Jour | Types d’activités | Durée de l’activité | Ressenti global |
| EXEMPLE | Circuit training  Faire le ménage  Défi | 30 minutes  30 minutes  15 minutes |  |
| LUNDI 11/05 |  |  |  |
| MARDI 12/05 |  |  |  |
| MERCREDI 13/05 |  |  |  |
| JEUDI 14/05 |  |  |  |
| VENDREDI 15/05 |  |  |  |
| SAMEDI 16/05 |  |  |  |
| DIMANCHE 17/05 |  |  |  |

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.

****