

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.



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 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.



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 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.



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