

Suivi d'activité physique – EPS Voltaire mai 2020

Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique à distance.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine (dimanche/lundi).

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 18 au dimanche 24 mai 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Jeu de l'oie Aspirateur (ménage) Défi	30 minutes 15 minutes 10 minutes	  
LUNDI 18/05			  
MARDI 19/05			  
MERCREDI 20/05			  
JEUDI 21/05			  
VENDREDI 22/05			  
SAMEDI 23/05			  
DIMANCHE 24/05			  

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 de ta journée et 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 à distance.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine (dimanche/lundi).

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 25 au dimanche 31 mai 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Circuit training Défi Etirements	30 minutes 5 minutes 15 minutes	  
LUNDI 25/05			  
MARDI 26/05			  
MERCREDI 27/05			  
JEUDI 28/05			  
VENDREDI 29/05			  
SAMEDI 30/05			  
DIMANCHE 31/05			  

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 de ta journée et 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 juin 2020


Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique à distance.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine (dimanche/lundi).

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 1er au dimanche 7 juin 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Marche/escalier Porter les courses Défi	30 minutes 20 minutes 5 minutes	  
LUNDI 01/06			  
MARDI 02/06			  
MERCREDI 03/06			  
JEUDI 04/06			  
VENDREDI 05/06			  
SAMEDI 06/06			  
DIMANCHE 07/06			  

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 de ta journée et 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 juin 2020








Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique à distance.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine (dimanche/lundi).

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 8 au dimanche 14 juin 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 08/06			  
MARDI 09/06			  
MERCREDI 10/06			  
JEUDI 11/06			  
VENDREDI 12/06			  
SAMEDI 13/06			  
DIMANCHE 14/06			  

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 de ta journée et 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 juin 2020

Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique à distance.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine (dimanche/lundi).

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 15 au dimanche 21 juin 2020			
Jour	Types d'activités	Durée de l'activité	Ressenti global
EXEMPLE	Hockey Course à pied Défi	15 minutes 30 minutes 15 minutes	<input checked="" type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
LUNDI 15/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
MARDI 16/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
MERCREDI 17/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
JEUDI 18/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
VENDREDI 19/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
SAMEDI 20/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️
DIMANCHE 21/06			<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️

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 de ta journée et 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 juin 2020



















Le tableau suivant permet de faire le suivi de ton activité physique à distance.

Tu dois envoyer ce tableau à ton professeur d'EPS chaque semaine (dimanche/lundi).

Nom :

Prénom :

Classe :

Semaine du lundi 22 au dimanche 28 juin 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 22/06			  
MARDI 23/06			  
MERCREDI 24/06			  
JEUDI 25/06			  
VENDREDI 26/06			  
SAMEDI 27/06			  
DIMANCHE 28/06			  

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 de ta journée et 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