L'attitude santé Cycle 3

Nom : .....

Prénom : .....

Semaine du.....au.....

	20'	20'	20'	20'	
LUNDI	○	○	○	○	
MARDI	○	○	○	○	
MECREDI	○	○	○	○	
JEUDI	○	○	○	○	
VENDREDI	○	○	○	○	
SAMEDI	○	○	○	○	
DIMANCHE	○	○	○	○	
Activités d'intensité forte	○	○	○	○	

Mon compteur d'activités physiques et sportives

Au cours de la semaine, repère les moments où tu es actif et note le niveau d'intensité de ton activité.

Pour cela, chaque jour :

1 - Mets une croix dans un rond à chaque fois que tu réalises une période de 20 minutes d'activités physiques dans la journée (séances à l'école, en club, rencontres sportives mais aussi déplacements en vélo pour te rendre à l'école par exemple, jeux sportifs lors de la récréation, en famille, avec tes copains…).

2 - Colorie en orange ce rond si l'effort que tu as fourni est important et que tu peux dire que « c'était très dur » ou «c'était tellement difficile que j'ai failli m'arrêter ».

À la fin de la semaine

1 - Comptabilise les ronds coloriés en orange. Coche ce nombre dans la ligne « Total de périodes d'intensité forte ».

2 - Sur la réglette du plaisir, entoure le personnage de ton choix en répondant à la question : « Est-ce que j'ai pris plaisir à pratiquer ces activités physiques cette semaine ? ».

Tu peux alors faire le bilan en glissant ta fiche dans le « compteur-repères ». Pour ton âge : « Au moins une heure d'activités physiques chaque jour, de façon régulière et avec deux ou trois périodes d'activités à forte intensité par semaine ».

Fais ton bilan et dis ce que tu en penses :

Compare avec la semaine précédente et fixe-toi des objectifs pour la semaine à venir.