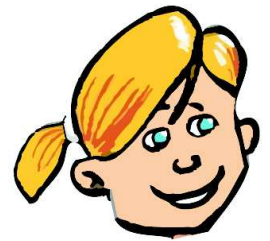
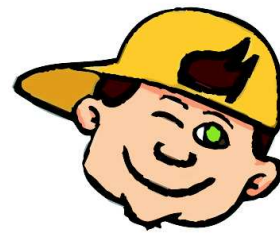
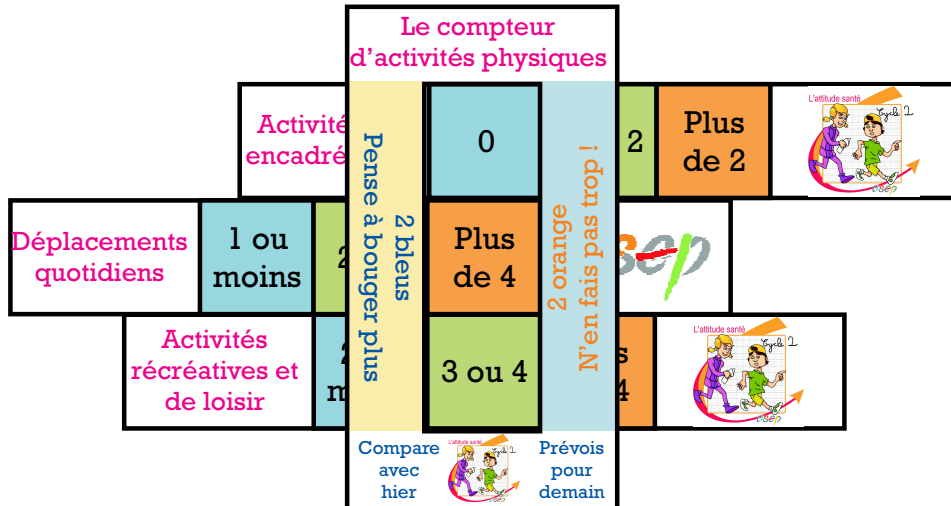


# Je fais



## Rythmes de vie et activités physiques et sportives

2. Construis un compteur d'activités physiques et sportives.



CODE

<b>Activités encadrées</b> Nombre de séances : en éducation physique, en club sportif...	0	1 ou 2	Plus de 2
<b>Déplacements quotidiens</b> Nombre de tranches de 10 minutes : à pied, à vélo, dans les escaliers...	1 ou moins	2 à 4	Plus de 4
<b>Activités récréatives et de loisirs avec des jeux sportifs</b> Nombre de périodes : de récréation, de jeux (seul ou en famille)...	2 ou moins	3 ou 4	Plus de 4

3. Dans le tableau ci-dessous, complète la date et sers-toi du code couleur de ton compteur pour colorier les cases en bleu, vert ou orange.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Activités encadrées							
Déplacements quotidiens							
Activités récréatives et de loisirs avec des jeux sportifs							

4. Fais le bilan et entoure ce que tu penses être.

Nombre de cases bleues

Nombre de cases vertes

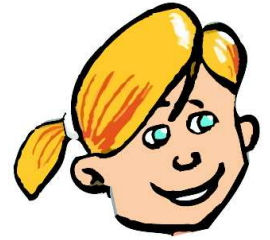
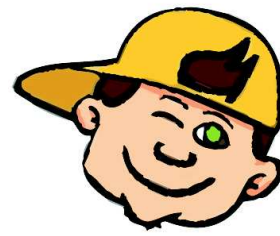
Nombre de cases orange

Je suis peu actif.

Je suis actif.






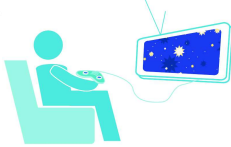




Je suis très actif.

# Je fais



## Rythmes de vie et activités physiques et sportives

1. Pour chacune des activités représentées à droite de la page : Coche la case "Je bouge" ou "Je ne bouge pas (ou peu)". Indique si tu pratiques cette activité "Tous les jours", "De temps en temps" ou "Presque jamais".

	Je ne bouge pas (ou peu)	Je bouge	De temps en temps	Presque jamais
 <b>Se promener en forêt</b>				
 <b>Se déplacer en voiture</b>				
 <b>Jouer au ballon</b>				
 <b>Dormir</b>				
 <b>Nager à la piscine</b>				
 <b>Jouer avec une console</b>				
 <b>Monter les escaliers</b>				
 <b>Dessiner</b>				
 <b>Faire du vélo</b>				
 <b>Jouer à la maison</b>				