Je m'appelle

Classe de

Photo

Tes activités physiques et sportives

Ce cahier est pour toi un support pour :
- repérer et noter les activités physiques et sportives que tu pratiques,
- évaluer ton temps d'activité physique quotidien,
- prendre en compte la régularité et l'intensité de tes pratiques,
- penser, créer, choisir des projets qui te correspondent le mieux.

Tu pourras :
- connaître tes goûts,
- gérer tes efforts,
- faire des progrès.

Partager tes idées avec les autres te permettra de construire des projets dans lesquels tu vivras avec plaisir des activités physiques et sportives inédites.

Ce cahier comporte trois parties. Au sein des deux premières parties : « JE PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES » et « JE ME CONNAIS », les INFOS PIO et PIA t'apporteront des conseils et des suggestions. La partie « DÉBAT » te permettra de garder une trace de tes réflexions et des échanges avec tes camarades. Trois outils figurent en annexe.

Mon association

Mon école

usep

L'attitude Santé cycle 3