



5

TES PROGRÈS DANS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

a - Cherche dans le dictionnaire le sens du verbe « progresser ». Recopie-le ci-dessous.

b - Choisis une activité physique dans laquelle tu as fait des progrès. Décris-les.

c - Coche les cases qui indiquent à quoi sont liés tes progrès :

	OUI	NON		OUI	NON
ton résultat sportif			ton plaisir		
ta performance			ton aisance		
ton classement			tes efforts		
ce que tu as appris			ta relation aux autres		
la réussite dans l'exercice demandé			le respect des consignes		
tes ressentis			l'écoute		

Complète si besoin : _____



d - Mesure tes progrès dans une activité :

Activité : Décris la tâche à accomplir (celle-ci doit être la même au cours de l'ensemble des séances) :				
	Note ta performance	Ce que tu as appris	Ton aisance	Ta relation aux autres
Séance N° 1				
Séance N° ____				
Indique dans les différents domaines, le degré de progrès que tu penses avoir fait au cours de l'ensemble des séances en complétant les réglottes du progrès. Pour cela, entoure le « soleil » qui convient.				
Qu'en penses-tu ?				

e - DÉBAT. Utilise avec ton groupe la fiche débat (voir page 29). Thème n°5 « Faire des progrès procure-t-il du bien-être ? ».

CE QUE TU RETIENS sur les progrès

INFO PIO ET PIA :

La pratique régulière d'activités physiques et sportives variées te permet de progresser. Tout le monde progresse, à son rythme, quel que soit son âge. Pour savoir que tu progresses, il te faut connaître la tâche à réaliser et les critères de réussite. Pour progresser, il faut du temps.