

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

Prénom : .....

Nom : .....

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Activités d'intensité forte</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>DIMANCHE</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>SAMEDI</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>VENDREDI</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>JEUDI</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>MERCREDI</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>MARDI</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>LUNDI</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	.02'	.02'	.02'	.02'	.02'

L'attitude santé Cycle 3

## 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 colorés 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.

L'attitude santé Cycle 3