



4

TON TEMPS DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

a - Totalise la durée des activités physiques que tu as pratiquées durant la journée.

- Pour t'aider, - une activité encadrée = 40 minutes
 - un déplacement quotidien = 10 minutes
 - une activité récréative et de loisir = 10 minutes

	Du matin à midi	De midi à la fin de la journée d'école	Après l'école	TOTAL
Activités encadrées - à l'école - à l'USEP - dans un club - ...	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	
Déplacements quotidiens - à pied - à vélo - ...	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	
Activités récréatives et de loisir - récréation - promenade familiale - jeux sportifs avec les copains - ...	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	<input type="text"/> X 40 minutes <input type="text"/> minutes	
TOTAL GÉNÉRAL				

10







b - Que penses-tu de ton temps de pratique d'activités physiques et sportives durant cette journée, par rapport aux informations que te donnent Pio et Pia (page11) ?

Je pratique des activités physiques et sportives



4 TON TEMPS DE PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

c - Fais le même calcul chaque jour de la semaine et reporte tes résultats sur la fiche individuelle d'activités physiques.

L'attitude santé Cycle 3	LUNDI	20'	20'	20'	20'	20' et +	 Nom : Prénom : Semaine du au
	MARDI	○	○	○	○	○	
	MERCREDI	○	○	○	○	○	
	JEUDI	○	○	○	○	○	
	VENDREDI	○	○	○	○	○	
	SAMEDI	○	○	○	○	○	
	DIMANCHE	○	○	○	○	○	
	Total de périodes d'intensité forte	1	2	3	4	5	
	Plaisir						

Avec ton enseignant, tu peux ensuite apprécier tes résultats au regard des recommandations indiquées par le «compteur-repères».

Complète à partir des renseignements ci-dessus :

- J'ai pratiqué une activité physique tous les jours Oui Non
- J'ai pratiqué au moins 60 minutes d'activités physiques ____ jours dans la semaine.

La semaine prochaine, je prévois :

d - DÉBAT. Utilise avec ton groupe la fiche débat (voir page 29). Thème n°4 « Pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour, est-ce facile ? ».

CE QUE TU RETIENS sur le temps de pratique des activités physiques et sportives

INFO PIO ET PIA :

À ton âge, il est conseillé de pratiquer une activité physique ou sportive au moins une heure par jour. C'est une recommandation du Plan National de Nutrition Santé qui te donne aussi des informations par l'intermédiaire de la télévision, de journaux, d'affiches...