Continuité Pédagogique en EPS

**Compétence recherchée :** Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors école

Dans ce tableau, notes dans la case qui correspond (jour et activité), à chaque fois que tu as fait de l’activité physique, la durée durant laquelle tu as pratiqué.

Fais le total chaque semaine. Tu pourras comparer à la durée minimum hebdomadaire (chaque semaine) qui est recommandée : **Entre 1h15 et 2h30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | *Footing* | *Vélo* | *Volley* | *Natation* | *Baignade* | *Chasse sous marine* | *Chasse* | *Randonnée en montagne* | *Kayak* | *Basket* | *Football* | *Danse* | *Renforcement musculaire* | *Autre* | Total de la semaine |
| **Semaine 19 avril au 26 avril**  | Lundi  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mardi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mercredi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Jeudi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Vendredi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Samedi  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Dimanche |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Total** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Semaine du 27 avril au 03 mai**  | Lundi  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | Total de la semaine |
| Mardi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Mercredi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Jeudi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| vendredi |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| samedi  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| dimanche |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **Total** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |