Continuité Pédagogique en EPS

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

Si tu as pratiqué une activité, note dans la case correspondante du tableau (jour et activité) la durée de la pratique.

Fais ton total chaque semaine et tu pourras ainsi comparer à la durée minimum quotidienne qui est recommandée : **Environ 1h chaque jour**

**Si la durée est inférieure à 30 min colorie la ligne du jour en rouge, en jaune si elle est comprise entre 30min et 1 heure et en vert si elle est supérieure à 1heure.**

Si tu effectues la séance proposée par les professeurs d’EPS pour le confinement, tu peux colorier le jour en vert.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | *Séance Fiche EPS confinement* | *Footing* | *Marche* | *Renforcement musculaire* | *Danse* | *Jardinage* | *Bricolage* | *Autre* | Total de la semaine |
| **Semaine du 22 mars au 28 mars**  | Lundi  |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Mardi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Mercredi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Jeudi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Vendredi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Samedi  |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Dimanche |  |   |   |   |   |   |  |  |
| **Total** |  |   |   |   |   |   |  |  |  … heures |
| **Semaine du 29 mars au 04 avril** | Lundi  |  |   |   |   |   |   |  |  | Total de la semaine |
| Mardi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Mercredi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| Jeudi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| vendredi |  |   |   |   |   |   |  |  |
| samedi  |  |   |   |   |   |   |  |  |
| dimanche |  |   |   |   |   |   |  |  |
| **Total** |  |   |   |   |   |   |  |  | …heures  |
| **Semaine du 05 au 12 avril** | Lundi |  |  |  |  |  |  |  |  | Total de la semaine |
| Mardi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mercredi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jeudi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vendredi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Samedi |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dimanche |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total** |  |  |  |  |  |  |  |  | …heures |