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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |