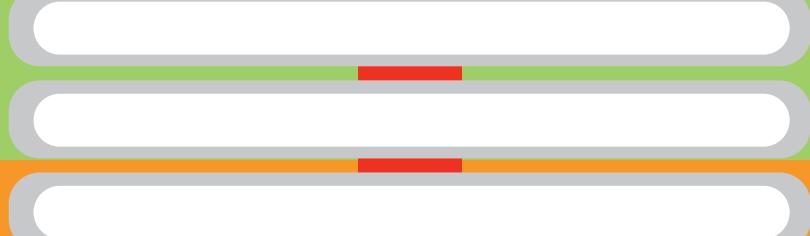




20' 40' 60' 80' 100' et +

LUNDI**MARDI****MERCREDI****JEUDI****VENDREDI****SAMEDI****DIMANCHE****Total de périodes d'intensité forte****Compare avec la semaine dernière**
COMPTEUR-REPÈRES
L'attitude santé Cycle 3
Prévois pour la semaine à venir

Une activité dite "d'intensité forte" correspond à un effort ressenti par l'enfant comme difficile dont il peut dire "C'est très dur" ou "C'est tellement dur que je vais m'arrêter". Cette intensité fait référence à un effort physique développant les capacités cardiovasculaires et musculaires.

La mesure du temps d'activité physique s'affirmera en distinguant le temps de la séance et le temps réel de pratique physique. L'utilisation du compteur est associée à des débats entre les enfants. Il est nécessaire pour chaque enfant de valoir sa période d'activité physique même si les repères ne sont pas atteints. Il faut considérer l'évolution et le projet de l'enfant. Conseils :

« Une heure d'activités physiques et sportives par jour en moyenne, comportant 2 ou 3 périodes d'intensité forte par semaine. La pratique doit être la plus régulière possible. »

Ce compteur-repères permet à chaque enfant qui inscrit sa fiche individuelle de visualiser sa quantité de pratique sportive favorable au développement de son capital santé (repères rouges) :

Ce compteur-repères permet à chaque enfant qui inscrit sa fiche individuelle de visualiser sa quantité de pratique sportive favorable au développement de son capital santé (repères rouges) :

Ce compteur-repères permet à chaque enfant qui inscrit sa fiche individuelle de visualiser sa quantité de pratique sportive favorable au développement de son capital santé (repères rouges) :

Mon compteur d'activités physiques et sportives

L'attitude santé Cycle 3