

NOMS:

Prénoms:

Classe:

# Cahier de suivi EPS

semaine du ..... au .....2020

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total semaine	Objectifs à atteindre (pour la semaine)
<b>Activités</b>									
 : Marche rapide (env. 20 min / jour)  : Course lente (env. 15 min / jour)	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	 : ..... min  : ..... min	<b>100 min</b> Marches + Courses
 <b>Flexions</b>	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	.....flexions ( ..... min)	<b>70 flexions</b>
<b>Sports</b>    	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min <input type="checkbox"/>  : ..... min	<b>3 jours avec du "sport"</b>
<b>Total Journée</b>	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, Lundi.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, Mardi.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, mercredi.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, jeudi.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, vendredi.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, samedi.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, dimanche.	J'ai réalisé ..... min de pratique sportive, cette semaine.	<b>Signatures parents:</b>

La pratique sportive est indispensable quotidiennement pour rester en bonne santé. L'organisation Mondiale de la Santé ( OMS) encourage les enfants de 5 à 17 ans à réaliser environ 60 min d'activités physiques par jour. L'enseignement de l'EPS à l'école permet cette pratique régulière, en donnant aux élèves les bonnes conduites à tenir. Par exemple de toujours s'échauffer avant une pratique sportive et de bien s'hydrater avant pendant et après l'effort. Dans cette période de crise sanitaire, les écoles sont fermées et par conséquent la pratique sportive réalisée en EPS ne peut plus être assurée par un professeur. Cette activité physique doit toutefois continuer de façon plus autonome au sein des familles.

L'équipe EPS propose ce cahier de suivi , pour aider les élèves et leurs parents à assurer une pratique sportive tout au long de la semaine, pendant la fermeture des écoles. Toutes activités physiques peut être remplies dans ce document. Par exemple, Marcher ou Faire du vélo pour aller faire des courses compte.

Attention, ces pratiques sportives restent sous la responsabilité des parents. **En cas d'état grippal, il est fortement déconseillé de réaliser des pratiques sportives collectives. Il faut consulter l'avis d'un médecin.**

Ce document ne sera pas évalué (Pas de note) mais devra être rendu, rempli et signé par les parents.