



Journal de bord de mon activité physique et sportive

Semaine du 16 au 22 mars 2020



RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA JEUNESSEMINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

Pour vous maintenir en bonne santé, je vous recommande de pratiquer au moins 15 min d'activité physique par jour. Vous avez le libre choix de l'activité (marche, course, fitness, danse, étirements, yoga...). Soyez innovants, **mais ne prenez aucun risque!** Pratiquez sous la responsabilité et l'accord de vos parents (ils peuvent pratiquer eux aussi)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J'ai pratiqué... Oui/Non	Oui	Non	Oui				
Activité(s) réalisée(s) et temps de pratique (environ)	Marche (8 min) + Just dance Rasputin (3min45) + étirements (3 min) + 15 abdos (1 min)		Renforcement musculaire (10 min) + corde à sauter (3x1 min) + postures de yoga en famille (10 min)				
Temps de pratique total (environ)	15 min 45		23min				
Lieu de pratique	Salon		Terrasse + chambre				
Ma fréquence cardiaque sur 15 secondes avant la pratique (donc sur 1 min)	20 (20x4=80)						
Comment je me sens avant de pratiquer ?	Pas très motivé, j'ai mal au ventre		J'ai envie de me défouler				
Ma fréquence cardiaque sur 15 secondes après la pratique (donc sur 1 min)	35 (35x4= 140)						
Comment je me sens après avoir pratiqué ?	J'ai chaud, je suis essoufflé mais ça fait du bien!						
Mes observations, mes remarques	J'ai fait mes exercices entre deux devoirs ça m'a permis de mieux me concentrer après.	Plusieurs devoirs et puis ça m'ennuie de pratiquer tout seul. Je préférerais avoir mes amis mais c'est interdit!	Je l'ai fait le matin après mon petit déjeuner j'étais plus en forme, j'ai pu augmenter mon temps de pratique et ça m'a mis en forme pour la journée				
Mes objectifs pour la semaine prochaine...	Varier un peu plus mes activités et surtout tous les jours.						
Le petit mot de l'enseignant:							