

DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours

Nom _____ Date _____ Classe _____

Marche à suivre

Remplir le tableau Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours, en indiquant :

- les jours/les dates où vous avez fait des activités physiques (deux des cinq jours doivent être des jours de fin de semaine)
- le type d'activités physiques auxquelles vous avez participées
- le temps (en heures et en minutes) consacré à la participation à des activités d'intensité diverse :
 - **activités légères** : vous commencez à remarquer votre respiration mais pouvez parler facilement;
 - **activités modérées** : vous entendez votre respiration mais pouvez encore parler;
 - **activités vigoureuses** : vous respirez bruyamment et il vous est difficile de parler.

Après avoir rempli le tableau, répondez aux questions qui suivent :

Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours				
Jour / Date	Activité physique	Temps (heures et minutes) et effort perçu		
		Léger	Modéré	Vigoureux
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Temps total				

Situation actuelle

1. Le temps et le type d'activité physique indiqués au tableau ci-dessus reflètent-ils fidèlement votre profil d'activité physique? Expliquez votre réponse?

(suite)

DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours (suite)

2. En vous fondant sur les critères de stage d'activité physique que votre enseignant a établis pour vous et sur l'information que vous avez fournie au tableau Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours, comment croyez-vous pouvoir satisfaire aux exigences de votre stage d'activité physique?
- Je suis déjà en voie de satisfaire aux exigences de mon stage d'activité physique.
 - Je serai en mesure de satisfaire aux exigences de mon stage d'activité physique en augmentant quelque peu le niveau actuel de mon activité physique.
 - Je ne suis actuellement pas suffisamment actif pour satisfaire aux exigences de mon cours et j'aurai besoin de l'aide de mon enseignant, de mes amis et de ma famille pour y parvenir.

Carrière ou emploi souhaité

1. Dans l'espace prévu à cet effet ci-dessous, indiquez **trois** carrières ou emplois auxquels vous aimeriez accéder au cours des cinq à dix prochaines années. Précisez les exigences physiques requises pour réussir dans ces carrières ou ces emplois.

Carrières ou emplois	Exigences physiques
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Examinez les exigences physiques associées à chacun de ces trois emplois ou carrières. Y a-t-il des points communs ? Si oui, lesquels?

3. Comparez maintenant l'information fournie au tableau Rappel des activités physiques accomplies au cours d'une période de cinq jours et celle fournie pour les trois emplois ou carrières de votre choix. En fonction de cette comparaison, comment croyez-vous pouvoir satisfaire aux exigences physiques associées à votre emploi ou carrière potentiel?

- Je suis déjà en voie de pouvoir satisfaire aux exigences physiques associées à mon emploi ou à ma carrière potentiel.

(suite)

**DR 1–SA : Rappel des activités physiques accomplies
au cours d'une période de cinq jours (suite)**

- Je serai en mesure de satisfaire aux exigences physiques de mon emploi ou à de ma carrière potentiel en augmentant quelque peu le niveau actuel de mon activité physique.
- Je ne suis actuellement pas suffisamment actif pour satisfaire aux exigences physiques de mon emploi ou à de ma carrière potentiel.

Observations
