

DR 1–SA : Inventaire des activités physiques personnelles : Participation actuelle

Nom _____ Classe _____ Date _____

Marche à suivre

Remplis le tableau des activités physiques personnelles ci-dessous, indiquant :

- les **types** d'activités physiques auxquelles tu participes régulièrement;
- la **fréquence** (nombre de jours par semaine) des activités physiques;
- le **temps** consacré (durée en heures et minutes) aux activités pour chaque niveau d'**intensité** (effort perçu) :
 - activités d'**intensité légère** : tu commences à t'entendre respirer, mais tu peux parler assez facilement :
 - activités d'**intensité modérée** : tu t'entends respirer, mais tu peux quand même parler;
 - activités d'**intensité vigoureuse** : tu respirez très fort, et tu as de la difficulté à parler.

(Exemple : Hockey sur glace – 3 fois/semaine, chaque fois pendant 1 heure 30 minutes, pour un total de 4 heures 30 minutes, dont 1 heure à intensité légère, 2 heures d'activité modérée et 1 heure 30 d'activité vigoureuse.)

Inventaire des activités physiques personnelles				
Activité physique	Fréquence	Temps/durée (heures, minutes) et niveau d'intensité (effort perçu)		
		Légère	Modérée	Vigoureuse
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	fois/semaine	h min	h min	h min
	Durée totale pour chaque niveau d'intensité	h min/semaine	h min/semaine	h min/semaine
	Durée totale (modérée à vigoureuse) =	h min		
	Durée totale/semaine =	h min		

Une fois que tu auras complété ce tableau d'inventaire, réponds aux questions du DR 2-SA : Inventaire des activités physiques personnelles : Choix pour une vie active.