

DR 2–SA : Inventaire des activités physiques personnelles : Choix pour une vie active

Nom _____ Classe _____ Date _____

Situation actuelle relativement à la participation à l'activité physique

En répondant aux questions suivantes, consulte le tableau que tu as complété au DR 1-SA :
Inventaire des activités physiques personnelles : Participation actuelle.

1. Est-ce que ton profil d'activité physique (présenté dans le DR 1-SA) est susceptible de changer durant ce cours? Explique pourquoi.

2. Est-ce que ce changement (ou absence de changement) aidera ou nuira à ta capacité de satisfaire aux exigences de ce cours en matière d'activité physique? Explique ta réponse.

3. D'après les critères du stage d'activité physique que ton enseignant a expliqués et les renseignements que tu as fournis dans le tableau de l'Inventaire des activités physiques personnelles (au DR 1-SA), dans quelle mesure penses-tu pouvoir satisfaire les exigences de ton 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 moyennant certains ajouts aux activités physiques auxquelles je participe actuellement.
 - Je ne suis pas assez actif présentement pour satisfaire aux exigences de ce cours et j'aurai besoin de l'aide de mon enseignant, de mes amis et de ma famille pour réussir.

4. Quels sont les moyens qui te permettraient d'augmenter ton niveau de participation à l'activité physique sur une base hebdomadaire afin de satisfaire aux exigences de ce cours?

Suite

**DR 2–SA : Inventaire des activités physiques personnelles :
Choix pour une vie active (suite)**

Choix d'activités physiques pour un mode de vie actif

5. Indique dans l'espace ci-dessous **trois** activités physiques que tu penses pouvoir faire au cours des cinq prochaines années et qui te permettront de conserver un mode de vie actif. L'**une** de ces activités physiques devrait en être une que tu ne pratiques pas présentement et qui représente un objectif pour l'avenir. Indique pourquoi tu as choisi chaque activité.

Activité physique	Pourquoi j'ai choisi cette activité?

6. Qu'est-ce qui te motivera pour demeurer actif physiquement?