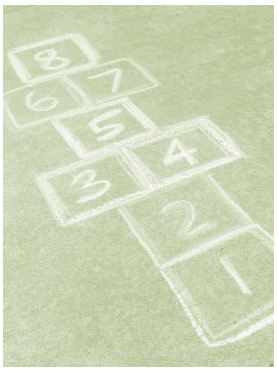


Suis-je un élève actif aux récréations?

Nom de l'élève : _____

Groupe : _____

Mes récréations

		Mes activités	☺	☹
Lundi	AM			
	PM			
Mardi	AM			
	PM			
Mercredi	AM			
	PM			
Jeudi	AM			
	PM			
Vendredi	AM			
	PM			
			☺	☹
		Total :		

En général, je peux dire que, lors des récréations, je suis :

☺	☹

actif →

peu actif ↑

Pour produire ce document en cahier 8 ½ x 11 recto-verso, à partir du photocopieur RICOH, il faut suivre les directives suivantes : insérer les 4 pages dans le chargeur du dessus; appuyer sur l'encadré **R/V/Combiné/Série**, ensuite **Série/Livre**, ensuite **Livre,** et **1 face➔Magazine**, appuyer sur **ok** et sur le bouton VERT « Marche ».

Octobre	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Novembre	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Décembre	• Tu maintiens ton défi personnel pour tes récrés…actions! Une nouvelle activité te sera proposée en janvier.

Janvier	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Février	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Mars	• Tu maintiens ton défi personnel pour tes récrés…actions! Une nouvelle activité te sera proposée en avril.

Avril	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____
Mai	• Mon défi personnel est de _____ récré(S)…action! par semaine. • Quel moyen peux-tu prendre pour atteindre, maintenir ou améliorer ton défi personnel pour le mois? _____

Sommaire des récrés... action!

MOIS	Mon défi personnel	oui	non
Octobre	_____ récré(s)...action! par semaine		
Novembre	_____ récré(s)...action! par semaine		
Janvier	_____ récré(s)...action!! par semaine		
Février	_____ récré(s)...action! par semaine		
Avril	_____ récré(s)...action! par semaine		
Mai	_____ récré(s)...action! par semaine		
Juin	Depuis le mois d'octobre, est-ce que tu peux dire que tu es un élève... ☐ actif ☐ peu actif Penses-tu être capable de maintenir ou améliorer cette bonne habitude de vie? _____		

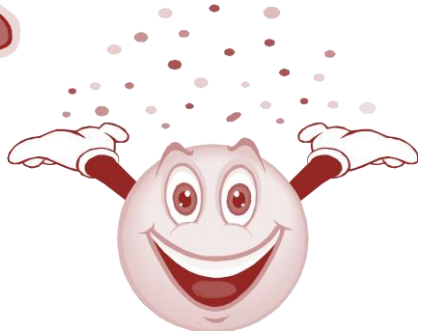
Les bienfaits de l'activité physique lors des récrés...actions!

Activité pour le 2e cycle seulement

Parmi la liste des bienfaits suivants :

1. **Encercle** les bienfaits ***physio***logiques que procure l'activité physique;
2. Ensuite, **encadre** les bienfaits ***psycho***logiques;
3. Et **souligne** les bienfaits **sociaux**.

- plaisir
- plus d'énergie
- sensation de détente
- fier de moi
- se faire des nouveaux amis
- meilleure condition physique
- moins de conflits dans la cour de récréation



Les bienfaits de l'activité physique lors des récréS...action!

Activité pour le 3e cycle seulement

1. **Nomme deux** bienfaits ***physio***logiques que procure l'activité physique lors des récréS...action!
   -
   -

2. **Nomme deux** bienfaits ***psycho***logiques que procure l'activité physique lors des récréS...action!
   -
   -

3. **Nomme deux** bienfaits sociaux que procure l'activité physique lors des récréS...action!
   -
   -

4. Lequel des bienfaits lié à la pratique de l'activité physique as-tu le plus ressenti lors des récréS...action?
   -