

Feuille de suivi : activités

La feuille de travail suivante peut aider les élèves à organiser leur apprentissage dans le cadre de la composante *Recueillir de l'information et l'organiser*.

Date :	Durée :	Nombre d'heures de sommeil la nuit dernière :	Nombre de pas :	Distance :
Intensité de l'effort (encerclez un choix) : maximal ardu moyen léger	Je me sens ... (encerclez une réponse) : super bien bien fatigué autre : _____	Fréquence cardiaque :	Au repos : _____ bpm Pendant l'activité : _____ bpm Récupération : _____ bpm	

Commentaires/Réflexion (sensation physique, émotion, réflexions au sujet des résultats, etc.)

Date :	Durée :	Nombre d'heures de sommeil la nuit dernière :	Nombre de pas :	Distance :
Intensité de l'effort (encerclez un choix) : maximal ardu moyen léger	Je me sens ... (encerclez une réponse) : super bien bien fatigué autre : _____	Fréquence cardiaque :	Au repos : _____ bpm Pendant l'activité : _____ bpm Récupération : _____ bpm	

Commentaires/Réflexion (sensation physique, émotion, réflexions au sujet des résultats, etc.)

Date :	Durée :	Nombre d'heures de sommeil la nuit dernière :	Nombre de pas :	Distance :
Intensité de l'effort (encerclez un choix) : maximal ardu moyen léger	Je me sens ... (encerclez une réponse) : super bien bien fatigué autre : _____	Fréquence cardiaque :	Au repos : _____ bpm Pendant l'activité : _____ bpm Récupération : _____ bpm	

Commentaires/Réflexion (sensation physique, émotion, réflexions au sujet des résultats, etc.)