



nom atelier	Objectif général	Objectifs détaillés	Critères d'évaluation
AP1 et AP1@ Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité	Comprendre les effets de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé	<ul style="list-style-type: none">• Différencier sport, activité physique et activité physique adaptée• Argumenter l'impact de l'activité physique sur la santé• Se représenter les risques liés à la sédentarité	Concernant l'activité physique et la sédentarité : <ol style="list-style-type: none">1. Je suis sédentaire (= temps passé assis >7h/j) et inactif (< 30 min/j d'activité physique modérée)2. Je suis non sédentaire (= temps passé assis <7h/j) mais inactif (< 30 min/j d'activité physique modérée)3. Je suis sédentaire (= temps passé assis >7h/j) mais actif (> 30 min/j d'activité physique modérée)4. Je suis non sédentaire (= temps passé assis <7h/j) et actif (> 30 min/j d'activité physique modérée)5. Je suis très peu sédentaire (= temps passé assis <3h/j) et très actif (> 60 min/j d'activité physique modérée)
AP2 Activité physique, je me lance	Mobiliser ses capacités physiques, dans son environnement de vie, en sécurité	<ul style="list-style-type: none">• Valoriser ce qui est fait / identifier ses potentialités dans le champ de l'activité physique• Identifier les freins et leviers à la pratique d'une activité physique• Appréhender une activité physique adaptée	Concernant l'activité physique : <ol style="list-style-type: none">1. Je ne pratique pas d'activité physique et je n'en vois pas l'intérêt2. J'ai conscience des bienfaits d'une activité physique mais je ne mets pas en œuvre de solution de pratique3. J'ai mis en place des solutions, pour pratiquer une activité physique qui est irrégulière4. Je pratique une activité physique régulière (> 30 min/j d'activité physique modérée 5 jours par semaine) mais non adaptée à mes objectifs santé et/ou à ma sécurité5. Je pratique une activité physique régulière (> 30 min/j d'activité physique modérée 5 jours par semaine), adaptée à ma santé et en sécurité