En termes de fréquence, d’intensité et de durée, évaluez sur 10 la qualité de votre pratique d’activité physique depuis le début de la session. Indiquez si cette pratique a été efficace pour l’atteinte de vos objectifs d’amélioration de la condition physique en lien avec vos résultats aux différents tests réalisés en début de session. Qu’allez-vous faire pour améliorer votre pratique hors cours d’ici la fin de la session?

En termes de fréquence, j’évaluerai la qualité de ma pratique d’activité physique à 6/10. Malgré le fait que je pratique régulièrement deux fois par semaines à la salle d’entrainement, il n’en demeure pas moins que certaines exceptions ont eu lieu. De plus, j’arrive difficilement à pratiquer à la maison soit par manque de temps ou de volontés. En termes d’intensité, je me situerai à 8/10, puise qu’en dépit de ma fréquence, je ne suis pas du genre à me ménager et que je me donne toujours à fond, lorsque je pratique. En termes de durée, je m’évalue à 8.5/10, puise que ma pratique respecte les 50 minutes/1h, mais que je ne fais pas une troisième activité hors des cours qui soit considérable autre que mes « cheen-up ». Pour améliorer ma pratique hors cours, je vais tenter de limiter ces « exceptions » en régularisant ma pratique.

Avez-vous respecté l’échéancier de travail? Dès la réception du tableau des résultats aux tests de la condition physique, vous êtes-vous fixé des objectifs (p.11)? Avez-vous complété l’horaire dès le début de session afin de bien planifier votre pratique hors cours (p.19)? Bref, avez-vous joué le jeu pour optimiser votre prise en charge de votre santé. À la lumière de ces réflexions, évaluez sur 10 la portion théorique de votre portfolio.

J’ai effectivement complété toutes les pages demandées et j’ai joué le jeu de l’entrainement organisée.

Finalement quelle est votre note globale sur 10?

Ma note globale théorique serait donc en moyenne de 9/10.