

Les défis d'éducation physique !!!!!

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|--|--|---|--|---|
| Le 22 mars | Le 23 mars | Le 24 mars | Le 25 mars | Le 26 mars | Le 27 mars | Le 28 mars |
| <p>Créez une danse ou un mouvement de danse. Nommez votre mouvement.</p> <p>Quelle chanson avez-vous choisie ?</p> | <p>Donnez 5 compliments aujourd'hui. Identifiez 5 choses que vous aimez au sujet de vous-mêmes.</p> <p>1. 2. 3. 4. 5.</p> | <p>Devinez comment longtemps ça va vous prendre de courir 3 fois autour de votre maison.</p> <p>_____ : _____</p> <p>Temps actuel</p> <p>_____ : _____</p> | <p>Pratiquez un mouvement de gymnastique.</p> <p>Quel mouvement avez-vous pratiqué ?</p> | <p>Créez un jeu avec un ami/membre de votre famille.</p> <p>Quels sont les règlements ?</p> <p>Quel est le nom de votre jeu ?</p> | <p>Montrez un exercice ou habileté que vous avez appris en éducation physique cette année à un parent ou tuteur.</p> <p>Pratiquez-le avec cette personne !</p> | <p>Appelez quelqu'un de votre famille qui ne vit pas chez vous pour lui demander comment ça va et comment il essaie de maintenir une bonne santé.</p> |
| Le 29 mars | Le 30 mars | Le 31 mars | Le 1er avril | Le 2 avril | Le 3 avril | Le 4 avril |
| <p>Défi de boules de neige ! Créez le plus de boules de neige que possible en 30 minutes.</p> <p>Pratiquez lancer les boules à une cible.</p> | <p>Faites 1 saut en étoile pour chaque minute que vous passez devant un écran aujourd'hui.</p> | <p>Faites votre activité de plein air préférée.</p> <p>Quelle activité avez-vous choisie ?</p> | <p>Créez un fort de neige dehors !</p> <p>Créez un fort à l'intérieur !</p> | <p>Jouez un jeu de lancer-atrapper avec quelqu'un ou contre un mur.</p> <p>Combien de fois de suite avez-vous attrapé la balle ?</p> | <p>C'est bon pour ton corps d'avoir un bon repos. Couchez-vous 1 heure plus tôt que d'habitude ce soir.</p> | <p>Donnez une grosse caresse à toute votre famille et dites-leur combien vous les appréciez.</p> |
| Le 5 avril | Le 6 avril | Le 7 avril | Le 8 avril | Le 9 avril | Le 10 avril | Le 11 avril |
| <p>Couchez-vous par terre sur votre dos. Collez vos jambes ensemble. Écrivez l'alphabet dans l'air avec vos jambes.</p> | <p>Écrivez 3 aliments nutritifs que vous avez mangés aujourd'hui.</p> <p>1. 2. 3.</p> | <p>Courez sur place pour toutes les annonces publicitaires d'une émission de télé.</p> <p>Comment longtemps est-ce que vous pensez que vous avez couru ?</p> | <p>Gardez un ballon gonflable (ou autre balle) dans l'aire le plus longtemps que possible.</p> <p>Comment longtemps est-ce que vous pensez que vous l'avez gardé dans l'aire ?</p> | <p>Trouvez des tasses en plastique (ou quelque chose de semblable) et une balle.</p> <p>Jouez aux quilles ! Chaque fois que vous frappez les quilles, reculez deux pas.</p> | <p>Jeu de cirque : mettre un œuf (cuit ou non !) sur une cuillère. Marchez autour sans qu'il tombe.</p> <p>Continuez à augmenter votre vitesse.</p> | <p>Pourquoi avez-vous hâte de revenir à l'école ?</p> |

Amusez-vous !

Mme Vanessa, M. Michel, M. Christian ☺