

Calendrier d'éducation physique M à 3

Semaine du 31 mai 2021

Lundi – 31 mai	Mardi – 1 ^{er} juin	Mercredi – 2 juin	Jeudi – 3 juin	Vendredi – 4 juin
Allez pour une marche en famille (30 à 60 minutes)	Se tenir en équilibre statique	Jouez à la marelle!	Entraînement super héros	Circuit de conditionnement physique
				
Marcher c'est une des façons les plus simples à rester actif. Sortez dehors et jouissez du beau temps!	Se tenir en équilibre comme une statue vous aide à pratiquer l'habileté motrice d'équilibre statique. Vous pouvez jouer seul ou avec votre famille.	Ce jeu simple encourage différents sauts! Vous pouvez dessiner la marelle avec de la craie. Après, dessinez une photo de vos enseignants d'éducation physique préférés, M. Michel et M. Christian! N'oubliez pas de nous envoyer une photo!	Faites un entraînement de super héros! Celui de Spiderman et de Capitaine America!!!	Un circuit de conditionnement physique c'est faire plusieurs exercices l'une après l'autre. Ceci aide à travailler le cœur, les muscles, les os... vraiment, tout le corps! Combien d'exercices consécutifs pouvez-vous faire?!
	Visitez notre site web et faites l'activité de « équilibre statique »		Visitez notre site web et faites l'activité de « Spiderman » et de « Capitaine America ».	Visitez notre site web et faites la vidéo de conditionnement physique « Gym direct ».