






# Calendrier d'éducation physique 4 à 8

Semaine du 17 mai 2021

**\*Consigne de sécurité :** Assurez-vous d'être accompagné/surveillé par un parent ou tuteur responsable durant les activités hors de la maison. Si vous avez l'âge et la permission d'y participer seul, avertissez vos parents et tuteurs avant de quitter la maison.

Lundi – 17 mai	Mardi – 18 mai	Mercredi – 19 mai	Jeudi – 20 mai	Vendredi – 21 mai
Allez pour une marche dans le quartier.	Choisissez et pratiquez des habiletés d'un sport.  Par ex. <u>Basketball</u> – dribbler, passes, tirs au panier <u>Soccer</u> – dribbler, passes, jongler, tir au filet	Complétez une vidéo d'intensité modérée à vigoureuse sur notre <a href="#">site web</a> (ou une vidéo de votre choix); zumba, cardio danse, cubes énergie, etc.	Roulez... en vélo, en patins à roulettes, en trottinette, en planche à roulettes, etc.!	Complétez une vidéo de yoga (exercices d'étirement) sur notre <a href="#">site web</a> (ou une vidéo de votre choix).
				
Défi supplémentaire : essayez de compléter le défi « <a href="#">Marcher la piste Mantario</a> » qui se trouve sur notre site web.			Défi supplémentaire : essayez de compléter le défi « <a href="#">Le Tour de France</a> » qui se trouve sur notre site web.	