

# Calendrier d'éducation physique M à 3

Semaine du 17 mai 2021

Lundi – 17 mai	Mardi – 18 mai	Mercredi – 19 mai	Jeudi – 20 mai	Vendredi – 21 mai
Allez pour une marche en famille (30 à 60 minutes)	Jouez au soccer	Circuit de conditionnement physique	Sautez à la corde	Yoga (exercices d'étirement)
				
Marcher c'est une des façons les plus simples à rester actif. Sortez dehors et jouissez du beau temps!	Jouer au soccer vous aides à pratiquer les habiletés motrices courir et botter. Vous pouvez jouer seul ou avec votre famille. Faites des passes, des tirs au filet, driblez, jonglez ou jouez un match! Le soccer est aussi un excellent sport pour faire battre le cœur!	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?!	Sauter à la corde aide à travailler le cœur, les muscles et les os. Vous pouvez sauter seul ou avec votre famille. Si vous n'avez pas de corde à sauter, essayez de trouver une autre sorte de corde. Combien de sauts consécutifs pouvez-vous faire?!	Le yoga et les exercices d'étirement travaillent la respiration, les muscles et leurs flexibilités. C'est aussi une bonne façon de relaxer à la fin d'une longue semaine fatigante!
Vous pouvez prendre l'occasion à visiter notre site web et participez à l'activité « <a href="#">Chasse au trésor – Printemps!</a> ».		Visitez notre site web et faites l'activité « <a href="#">Quel est ton nom?!</a> »		Visitez notre site web et choisissez une vidéo de « <a href="#">Yoga</a> » à faire.

