

Tes défis pendant le mois de JUIN



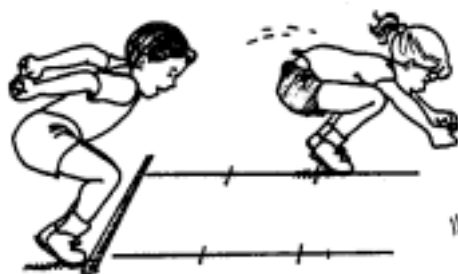
Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins 30 minutes



Soccer : conduire le ballon sur quelques mètres : aller-retour, arrêt avec la semelle.
TRUC : Faire le tour d'un piquet, arbre, caillou.... Répéter 3 fois



Saut en longueur sans élan
5 à 6 sauts (battre son record)
* faire attention à ses genoux



UP and DOWN and UP!

Partir debout, à genoux, assis, sur le ventre, sur le dos, sur le ventre, assis, à genoux et debout!
ET ON RECOMMENCE!!!
5 à 10 fois (l'écrire dans ton calendrier)



Un défi à ton choix :
écrire dans le nuage ce que tu as fait
comme défi cette journée-là

Exemples : _____

Question du mois

Quelles activités physiques
vas-tu faire cet été?
