**Éducation physique et à la santé**

**Défi extérieur :**

Quatre choix pour vous selon votre forme :

1. 30minutes de jogging
2. 30 minutes de vélo ou trottinette
3. 45 minutes de marche
4. 10 minutes de corde à sauter si vous en possédez une

Idéalement à faire 3 fois ou plus au cours de la semaine!!!

N’oubliez pas 2 mètres de distance!!!!!!!!

Si vous avez de la difficulté vous pouvez réduire le temps.

**Défi intérieur ou extérieur (selon la météo) :**

Un petit défi yoga pour travailler votre posture et votre concentration.

<https://yuvayoga.ca/>

Prenez bien le temps de regarder les vidéos pour bien effectuer les mouvements.

Amusez-vous et impliquez vos parents dans vos activités sportives!!!!!!

**Manipulation**

Au cours de la semaine, essayez de pratiquer une activité de manipulation parmi les suivantes : dribble ou jonglerie.

Si vous avez un *bâton de hockey,* vous pouvez travailler vos feintes. Si vous avez une *raquette de tennis,* vous pouvez travailler vos contrôles. Si vous avez un *ballon de soccer,* vous pouvez travaillez vos contrôles de ballon.

Vos enseignants d’éducation physique

Sébastien et Martin