Éducation Physique

A Saute 10 fois les deux pieds ensemble	H Frappe une « balounes » dans les airs 10 fois	O Garde ton équilibre avec ton pied droit pour un compte de 10	V Saute pour toucher les nuages 15 fois
B Chaise pour un compte de 20	I Touche tes orteils 20 fois	P Garde ton équilibre avec ton pied gauche pour un compte de 10	W Pompes (push-up) 5 fois
C Saute avec ton pied droit pour un compte de 10	J Bicyclette pour un compte de 20	Q Saute avec ton pied gauche pour un compte de 10	X Flexions des jambes (Squats) 15 fois
D Sauts de grenouille 15 fois	K Redressements assis 10 fois	R Ramasse 5 fois une balle sans utiliser tes mains	Y Burpees 8 fois
E Cours toucher la porte la plus près et reviens	L Escalade 15 fois	S Fentes (lunges) 16 fois	Z La planche pour un compte de 15
F Genoux levés (high knees) 20 fois	M Fais semblant de sauter de la corde pour un compte de 30s	T Cours sur place pour un compte de 30	
G Sauts latéraux 10 fois	N Marche en soldat dans la cuisine 2 fois	U Galope comme un cheval pour un compte de 20	

Épelle ton nom

* À partir des lettres de ton prénom, exécute les mouvements associés aux lettres.

* Tu peux répéter l'activité avec le prénom de tes parents, frères, sœurs et grands-parents.

* Tu n'aimes pas le choix d'exercice, tu peux le modifier. Vas-y!!! Utilise ton imagination.

* Tu peux utiliser le tableau afin de te faire un entrainement d'effort physique (trois répétitions de chacune des lettres).

Amuse-toi bien en ayant du plaisir!!!

N'oublie pas que le site de APEP est toujours disponible pour t'aider à te divertir.
http://www.apep.ca/