

Bonjour à tous,

L'équipe en éducation physique de Marguerite-Bourgeoys, aimerait d'abord vous souhaiter une bonne santé. L'importance d'être en forme peut faire toute la différence lorsque la maladie frappe.

Je sais qu'il n'y a pas grand-chose à faire à cause de ce confinement. Par contre, nous avons de bonnes idées d'activités que nous voudrions partager avec vous.

Il est important de continuer à développer vos compétences motrices. Pour ce faire, j'ai préparé des défis pour apprendre et pour vous amuser en famille. Si vous éprouvez des difficultés à les réaliser, je vous demande de persévérer. La devise au gymnase est : avec des efforts et de la pratique, on s'améliore.

Voici les liens pour les défis :

Défis pour 1^{ère} et 2^e année : <https://youtu.be/sVhvfFvmIRk>

Défis pour 3^e à 6^e année : <https://youtu.be/YdpcOmjBM88>

De plus, il est important de bouger pour être en mesure de bien maîtriser ton niveau d'énergie. Donc, si **la température extérieure est favorable** et que les mesures de confinement le permettent, allez dehors! Vous pouvez faire :

- du vélo, de la trottinette, courir, prendre une marche, lancer un ballon, jouer au frisbee, jouer à la corde à sauter, etc.

Si la température ne permet pas d'aller à l'extérieur, vous pouvez :

- Danser sur une de vos musiques préférées, jouer à « Just dance », faire une routine d'exercices (ex. : courir sur place, faire des sauts variés, etc.).

Je vous suggère ces liens :

- <https://sites.google.com/view/resteactif/accueil>
- <https://www.youtube.com/watch?v=PsPucGotvw4>
- https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI

Nous vous souhaitons un bon apprentissage et surtout beaucoup de courage.

Mme. Anik
M. Stéphane
M. Jean-Sébastien