

Bonjour tout le monde,

Cette semaine, nos apprentissages seront dirigés vers un outil indispensable à avoir à la maison, une corde à sauter. La corde à sauter est un moyen formidable pour développer la coordination. C'est ce que nous aurions dû faire au mois de mai. Pour améliorer votre coordination, nous avons préparé des sauts pour tous les niveaux. À chaque niveau, il y aura des sauts acrobatiques et un défi de vitesse. Pour motiver vos enfants, je vous suggère de tenter de relever les défis de vitesse.

Sauts pour 1^{re} et 2^e année : <https://youtu.be/jD3VmcbVGR8>

Sauts pour 3^e à 6^e année : <https://youtu.be/w44RXyMhdqs>

Défis de vitesse :

1^{re} année : 30 sauts en 1 minute

2^e année : 50 sauts en 1 minute

3^e année : 80 sauts en 1 minute

4^e année : 100 sauts en 1 minute

5^e année : 110 sauts en 1 minute

6^e année : 120 sauts en 1 minute



L'équipe des enseignants en éducation physique vous souhaite de bien vous amuser!
Bonne pratique!

Lien du ministère de l'Éducation :

<https://sites.google.com/view/resteactif/accueil>

