



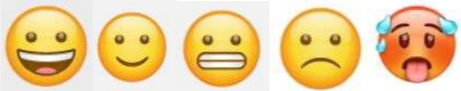


Nom :

Prénom :

Classe :

Nom du Professeur d'EPS :

## Mon Carnet d'Activités Physique et Sportive du 23 Mars au 27 Mars

	Types d'activités pratiquées	Durée des activités	Mon ressenti à la fin de la journée ! (Entoure le visage qui te correspond le mieux)	Défi du jour !
Lundi 23 Mars				<p><b><u>Dans la peau d'un chorégraphe !</u></b> Je dois trouver <b>5 pas de danse</b> qui me permettent de <b>créer une chorégraphie</b> et <b>les apprendre à un membre de ma famille</b> (soeur, frère, papa et/ou maman). On doit ensuite <b>reproduire la chorégraphie ensemble</b> sur une musique au choix.</p>
Mardi 24 Mars				<p><b><u>Dans la peau d'un coureur de sprint !</u></b> Faire des courses en allant <b>le plus vite possible</b> sur <b>30 mètres</b>. Les <b>6èmes/5èmes</b> doivent faire <b>8 courses</b> et les <b>4èmes/3èmes</b> doivent faire <b>12 courses</b>. Il faut <b>recupérer 2 minutes</b> entre chaque course.</p>
Mercredi 25 Mars				<p><b><u>Un peu de musculation !</u></b> Faire <b>20 flexions</b> (en descendant doucement) puis <b>sauter 10 fois</b> (le plus haut possible). Refaire l'exercice <b>3 fois</b> en faisant des <b>pauses de 3 minutes</b>.</p>
Jeudi 26 Mars				<p><b><u>Un peu de sport collectif:</u></b> Trouver un ballon ou une balle de tennis, et faire une série d'au moins 50 passes (main droite ou pied droit) et 50 passes (main gauche ou pied gauche) avec quelqu'un de sa famille.</p>
Vendredi 27 Mars				<p><b><u>Je vais courir 20 minutes sans m'arrêter !</u></b> Je pense toujours à prendre une bouteille d'eau avec moi et un chapeau !</p>



**L'astuce d'Hippo !** Pour bien réaliser les flexions je dois avoir les deux pieds légèrement écartés et les talons ne doivent pas toucher le sol. Je descends doucement jusqu'en bas (fesses sur les talons) en regardant loin devant et avec les bras devant moi pour avoir le dos droit.  
Si j'ai beaucoup de mal, je peux descendre seulement mes fesses au niveau de mes genoux.