

Bingo éducation physique

C	O	V	I	D
Je bouge 30 minutes 30 push-up	Je bouge 30 minutes 80 red. assis	Je bouge 30 minutes Planche pour 60 sec.	Je bouge 30 minutes 85 squats	Je bouge 30 minutes Planche pour 80 sec.
Je bouge 30 minutes Je mange 5 portions de fruits ou légumes	Je bouge 30 minutes 45 squats	Je bouge 30 minutes 60 red. Assis	Je bouge 30 minutes Je mange 5 portions de fruits ou légumes	Je bouge 30 minutes 100 push-up
Je bouge 30 minutes 30 squats	Je bouge 30 minutes 40 push-up	Gratuit	Je bouge 30 minutes Planche pour 70 sec.	Je bouge 30 minutes 30 red. assis
Je bouge 30 minutes Planche pour 40 sec.	Je bouge 30 minutes Je mange 5 portions de fruits ou légumes	Je bouge 30 minutes 60 push-up	Je bouge 30 minutes 40 red. assis	Je bouge 30 minutes 100 squats
Je bouge 30 minutes 100 red. assis	Je bouge 30 minutes Planche pour 50 sec.	Je bouge 30 minutes 60 squats	Je bouge 30 minutes 80 push-up	Je bouge 30 minutes Je mange 5 portions de fruits ou légumes

Je bouge pour 30 minutes – tu choisis l’activité que tu veux faire. Tu peux marcher, courir, faire de la bicyclette, faire de la danse ou tout autre activité qui fait travailler ton cœur et tes poumons!

Bonjour à toi!

Voici un petit défi qu’on te lance, afin que tu continues de bouger. Tu remarqueras qu’il y a 25 cases, 24 d’activités et une case gratuite. On te demande de faire 5 cases par semaine et de nous faire un petit signe lorsque ce sera complété (tu auras une semaine avec une case gratuite!). Si tu veux, tu peux nous envoyer un courriel pour nous aviser que tu as terminé ton petit défi hebdomadaire (à chaque semaine).

Josette.jaillet@nbed.nb.ca

Andre.richard@nbed.nb.ca

On s’ennuie beaucoup de toi, on a hâte de recevoir de tes nouvelles et profite-en pour te garder en forme et surtout en sécurité!

p.s. Si jamais tu aimerais avoir d’autres idées d’activités que tu peux faire à la maison n’hésite pas de nous envoyer un courriel et on t’enverra d’autres idées d’activités.

Bonne semaine et bon défi!

Mme Josette et M. André