

Défi sportif 1 – CM1 et CM2
Lundi 6, mardi 7 et mercredi 8 avril

Je vous propose pour ce début de semaine 2 défis sportifs pour faire un peu d'exercice à la maison tout en s'amusant.

1) un défi basket : tir de précision.

Tu prends une paire de chaussettes roulée en boule.

Tu prends une poubelle, un seau, un baril de lessive, enfin un réceptacle rond qui sera le but.

Tu installes une chaise.

Tu mesures 2 mètres entre la chaise et le but.

Tu t'assois et tu lances 10 fois la boule de chaussettes vers le but et tu compte le nombre de paniers réussis.

Lorsque tu auras réussi le score de 10 sur 10, tu peux augmenter la distance ou changer la position (assis par terre, debout derrière la chaise, de la main gauche, à toi de trouver des variantes. Tu peux me faire un mail pour me raconter tes performances)

2) un cube énergie de yoga _ 15 minutes

<https://youtu.be/Etw7nUjqDiQ>

Je vous envoie aussi un lien avec une vidéo qui explique ce que c'est qu'un cube énergie.

<https://www.youtube.com/watch?v=80-topZcbQO>

Eclatez-vous bien !