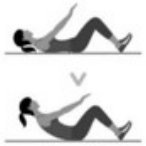
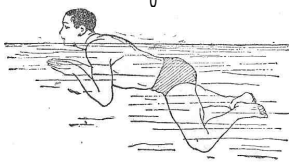
Faire du sport pendant l'école à distance

Chaque jour, choisis un mot (dans un livre, dans le dictionnaire, dans une recette…) et réalise tous les exercices des lettres du mot.

A : sauter trois fois en écartant les jambes et levant les bras	**B** : faire la chaise contre un mur pendant 15 secondes	**C** : faire cinq pompes en restant 5 secondes les bras tendus	**D** : s'allonger et soulever le haut de son corps trois fois de suite 	**E** : monter et descendre d'une chaise une dizaine de fois (step)	**F** : faire cinq squats en gardant le dos droit (comme sur l'image)
G : faire trois fois le tour de la table à cloche pied droit	**H** : faire trois fois le tour de la table à reculons	**I** : faire trois fois le tour de la table à quatre pattes	**J** : faire trois fois le tour de la table à cloche pied gauche	**K** : faire trois fois le tour de la table en canard	**L** : faire une fois le tour de la table en rampant sur les bras
M : tenir en équilibre sur les bras en angle droit 10 secondes	**N** : faire la planche pendant 20 secondes sans bouger	**O** : faire des montées de genoux sur place pendant 15 secondes	**P** : faire 5 fentes avec la jambe droite en avant (le dos reste droit)	**Q** : faire 4 pompes avec des rotations (droite – gauche – droite – gauche)	**R** : faire 5 fentes avec la jambe gauche en avant (le dos reste droit)
S : faire du talon-fesse sur place pendant 15 secondes	**T** : sur le dos, bras le long du corps, soulever les fesses 5 fois de suite	**U** : tourner sur toi-même en faisant 3 tours complets	**V** : allongé sur le dos, pédaler comme si tu étais sur un vélo	**W / X** : allongé sur le ventre, faire 10 mouvements de brasse (nage) 	**Y / Z** : essayer de faire le poirier (avec de l'aide si tu ne sais pas faire)

Bon courage à tous – Madame Anne-Claire 😊