Bonification : Éducation physique

Semaine du 25 mai 2020

Cette semaine, j’invite tous les élèves à travailler avec la corde à sauter, le but est de faire le maximum de sauts en 1 mn avec différents sauts.

Dans le cadre du cours d’éducation physique, nous avons déjà travaillé et appris les étapes et les différents les techniques de base de la corde à sauter.

Voici le lien pour t’aider à maintenir et consolider ton apprentissage de la corde à sauter :

<https://eps.recitdp.qc.ca/saut-a-la-corde-lapprentissage-du-saut-a-la-corde/>

Il est bon pour tous les niveaux (1er, 2e et 3e cycles). Ensuite, tu n’as à cliquer sur ton niveau et à regarder les capsules de vidéos qui y sont présentées.

Amuses toi bien!

N’oubliez pas de profiter du bon temps en respectant les mesures de distanciation physique et aussi de boire beaucoup d’eau.

Skender Belal

Spécialiste, Éducation physique