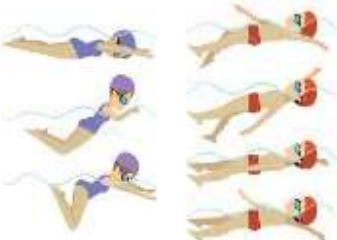
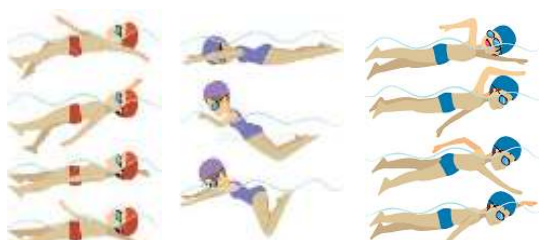


Activités physiques pour la semaine du 20 au 24/12 ou plus...

Choisis minimum une activité par jour à réaliser seul ou en famille :

	P1-P2	P3-P4	P5-P6
Marcher	20 min 	25 min 	30 min 
Rouler à vélo ou faire de la trottinette ou du roller			
Nager (avant de jouer 😊)	Petit bassin 4 longueurs en brasse 4 longueurs en dos 	Grand bassin 4 séries de : 1 ^{ère} longueur : Dos crawlé Retour en brasse 	Grand bassin 4 séries de : 1 ^{ère} longueur : Dos crawlé Retour en brasse 3 ^{ème} longueur : Crawl 
Danser-bouger sur ta musique préférée			
Exercices de renforcement musculaire en vidéo	https://www.youtube.com/watch?v=FB5-7tliX-I  https://www.youtube.com/watch?v=OoG005_yvQg 	https://www.youtube.com/watch?v=ZQJLAX00P4k  https://www.youtube.com/watch?v=sM9tpg1CDOU 	https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0  https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok 