



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°20

Samedi 4 avril 2020

Apprendre à jongler		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
2 balles en cascade	3 balles en cascade (1 à 29 secondes)	3 balles en cascades enchainé (au moins 30 secondes)



Un très bon site internet pour t'apprendre à jongler !!

<https://spark.adobe.com/page/EIEMb30sFRoz/>

Préparation :

- Fabrique tes balles avec des chaussettes.
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

Partage ton record !
Pendant 1 minute ??

PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)



OBJECTIF
5 Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



OBJECTIF
30 Bouger au moins 30 minutes par jour



OBJECTIF
Équilibre Prendre au moins une pause par jour