

 $N^{\circ}30$

Jeudí 30 avríl 2020

Coordination des bras : un dans un sens et l'autre dans l'autre sens		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3

INIVCAGI	TVIVCUU Z	TVIVCUU 5
Moins de 10	Réussi plus de 10	60 tours minimum en
secondes	secondes	1 minute



Le but du jeu est de faire tourner un bras vers l'avant, et l'autre bras vers l'arrière. Les deux bras tournent simultanément mais dans des sens contraires. Partage ton record!

Préparation:

- Prépare ton chronomètre (montre ou téléphone)
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois!

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





OBJECTIF Bouger au moins 30 minutes par jour

