



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°35

Mardi 5 mai 2020

Hockey à la maison (en 5 buts)		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Gagne au moins 1 match dans la journée	Gagne 2 matchs dans la journée	Gagne 3 matchs dans la journée



Je pense à éloigner tout ce qui casse !
Je reste modeste dans mes actions.



Préparation :

- Si tu ne sais pas comment jouer, regarde l'article d'hier
- 1 paire de chaussettes
- 1 balai chacun / 2 paires de chaussures pour les buts.
- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

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