



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°45

Vendredi 15 mai 2020

Ultimate à la maison			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Record
Tu as reculé de 1 mètre	Tu as reculé de 2 mètres	Tu as reculé de 3 mètres	Combien de mètres le plus éloigné ?



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

Départ : chaque les deux joueurs sont espacés d'1 mètre
Réalise 5 passes consécutives, et recule d'1 mètre.

Préparation :

- 1 assiette en carton
- Veille à ce que l'espace autour de toi soit suffisant



Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

PROPOSE TON DEFI A TON PROFESSEUR !



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