

MEPSÉ MAI 2014

MOIS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DU SPORT ÉTUDIANT

École de Salaberry Mai 2014

Nom: _____ Groupe: _____

Défis de la semaine

Semaine 1

Faire une activité physique avec mes parents (min 15 mins) par jour.

Semaine 2

Manger mes 5 portions de fruits et de légumes par jour.



Semaine 3

Semaine sans écran (télé, ordi, jeux électroniques, etc.)



Semaine 4

Manger mes 5 portions de fruits et de légumes et faire au moins 30 minutes d'activités physiques par jour.

Semaine 5

Pratique du défi de M. Éric
1er cycle : 5 minutes jogging
2e cycle : 10 minutes jogging
3e cycle : 15 minutes jogging



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
28	Début du grand défi Pierre Lavoie 29	Objectifs : 300 cubes par élèves 30	Journée souliers de sport décorés 30	Journée nationale du sport et de l'activité physique 1	2	3
4 Kilomètre familial de Chambly au Parc des Cascades	5 Récréation active au gymnase: Just Dance 3^e cycle	6 Récréation: nous jouons tous à la tag sous-marine	7 Journée casquette Cours d'éducation physique parents- enfants	8 Cours d'éducation physique parents- enfants	9 Midi: activité profs-élèves 3 ^e cycle	10 10
11 Course " Au rythme de nos foulées" de Châteauguay (1km)	12 Récréation active au gymnase: Just Dance 2^e cycle	13 Récréation: nous sautons tous à la corde.	14 Cross-country au parc Robert-Label (5 ^e année) Journée Accessoire sportive 14	15 15	16 Midi: activité profs-élèves 2 ^e cycle	17 17
18 Course "Famille en forme" de St-Basile (1 km) Coupe Dix-30 de Brossard (course de 1 km)	19 Congé	20 Récréation: nous jouons tous au vol du diamant.	21 Journée chandail d'équipe 21	22 22	23 Midi: activité profs-élèves 1 ^e cycle	24 24
25 25	26 Fin du grand défi Pierre Lavoie Récréation active au gymnase: Les pingouins 1^e cycle	27 27	28 Journée vêtements d'éducation physique 28	29 Partie de kick-ball profs- élèves 3 ^e cycle.	30 30	31 31

Le défi de la semaine sans écran commence le lundi 12 mai à 8h30 et se termine le vendredi 16 mai à 15h35. Inscris le nombre de minutes où tu as utilisé des écrans et retourne le coupon à ton enseignante mardi le 20 mai. Nous ferons un tirage avec tous les coupons reçus.

Défi sans écran (semaine 3)

Nom de l'élève : _____

Groupe : _____

Nombre de minutes	Lundi le 12 mai	Mardi le 13 mai	Mercredi le 14 mai	Jeudi le 15 mai	Vendredi le 16 mai
Signature des parents					