

# Cours d'éducation physique virtuel n.2

(2<sup>e</sup> année)



**1) Mme Andréanne se connecte à l'heure :** "Bonjour" et explications.



## 2) CONNAISSANCES :



Révisions

<https://view.genial.ly/5e4d28ecf04ea5205942eae0/learning-experience/challenges-les-parties-du-corps-recitdp>

<https://view.genial.ly/5e3c6b0d02ad347110284170/learning-experience/challenges-les-parties-du-corps-recitdp>



3)

## ACTION!

La danse



[https://www.youtube.com/watch?v=tcuzER4oMOw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=tcuzER4oMOw&feature=emb_logo)

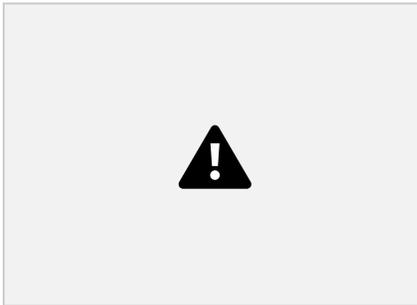


#### 4) **CONNAISSANCES:**



Pourquoi ton cœur bat très vite lorsque tu fais de l'exercice?

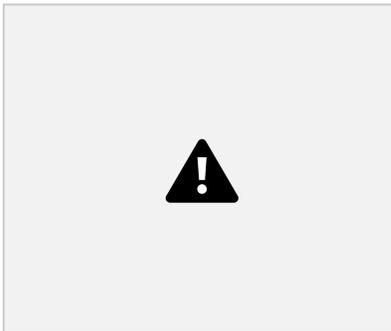
[https://www.youtube.com/watch?v=-xJhlidKONg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=-xJhlidKONg&feature=emb_logo)



#### 5) **ACTION!**

Les pros du cardio – Le safari

[https://www.youtube.com/watch?v=AqGp7RWGQ7k&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=AqGp7RWGQ7k&feature=emb_logo)

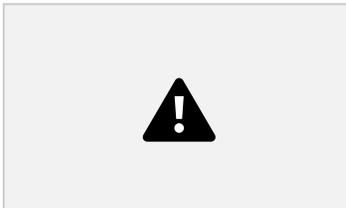


#### 6) **ACTION!**

Ton défi de la semaine :

Faire minimum 10 répétitions / jour

<https://wheelofnames.com/view/5b5-7ak/>



#### 7) **ACTIONS!**

Calme et tranquillité

<https://video.link/w/X2uL?src=syt>

***N'oublie pas rester actif tous les jours et d'aller jouer dehors.***



*Si tu as des questions ou des commentaires, tu peux aussi nous écrire. **Matthieu***

***Lajoie***

*[matthieu.lajoie@cspo.qc.ca](mailto:matthieu.lajoie@cspo.qc.ca)*

***Andréanne C. Séguin***

*[andreeanne.c\\_seguin@cspo.qc.ca](mailto:andreeanne.c_seguin@cspo.qc.ca)*