

ENJOY CROSSFITNESS

Jeu sur un ordinateur, tablette ou portable.

Les explications et le jeu sont sur ce lien
<https://view.genial.ly/5e65102575ef8e0fc16e4b33>

ROUE DE L'ENTRETIEN PHYSIQUE

Défiiez les membres de votre famille dans la roue de l'entretien physique.

But : tourner les deux roues pour connaître votre exercice physique et le temps de travail. Celui qui n'arrive pas à effectuer son exercice aura un gage (par exemple, faire une tâche ménagère...)

La première roue (wheelofnames.com/fr/2be-bu9) va vous permettre de définir le nombre de secondes à faire pour chaque exercice.

La seconde roue (wheelofnames.com/fr/jtp-m7x) va définir l'exercice à réaliser.

Astuce : copiez le lien qui est entre parenthèses et collez le dans la barre de recherche de Google, Firefox...

Vidéos sport en famille

Vous trouverez des liens de site pour effectuer du sport en famille :

- <https://www.youtube.com/watch?v=C8EJJXoeTx0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KTjaZeyczwl>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aBGF1p2X3jE>
- <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8/featured>

Sportivement,

L'équipe d'EPS du collège François-Auguste PERRINON