

Fiche de travail en EPS

semaine du 23 au 29 mars 2020

Placer votre activité sportive **par une croix** chaque jour de la semaine :

Heures/ Jours	lundi	mardi	mercre di	jeudi	vendre di	samedi	dimanc he
8h/9h							
9h/10h							
11h/12h							
Temps de pose							
14h/15h							
15h/16h							
16h/17h							
Après 17h							

Mettre les **exercices effectués**, en n'omettant pas de mettre le nombre de répétitions et de séries :

Jours	lundi	mardi	mercre di	jeudi	vendre di	samedi	dimanc he
Exercices	Rep/ serie	Rep/ serie	Rep/ serie	Rep/ serie	Rep/ serie	Rep/ serie	Rep/ serie
jumping jack							
shoulder tap							
chaise contre le mur							
Fentes alternées							
Burpees							

Je reconnais avoir pratiqué les exercices demandés.

Signature élève
signature parents