

VIVRE LA SEMAINE DE LA SOP 2021

Semaine Olympique et Paralympique



Proposition UGSEL HAUTE-SAVOIE

Chaque jour de la semaine :

BONJOUR'sport

Chaque matin, 10' de déplacement à organiser avec sa classe dans la cour.

ABCD'sport

Chaque après midi, 20' d'activité physique (créer un enchaînement avec de la coordination, de l'équilibre, des bondissements et du renforcement musculaire).

Pour aller plus loin :

- Une **chorégraphie** de l'UGSEL HAUTE-SAVOIE
- Guide pratique** "Ma Maison SOP UGSEL 2021"
- www.ugsel74.org



20
GÉNÉ-
RATION
24

30'
ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE



Vos photos et vidéos bienvenues !