

EPS & COO

Cross disciplines – cooperation - collaboration

Board 2

Strengthen arms or legs

Do push ups against the wall.

Stand 1m from the wall, hands flat & arms straight against the wall. Keeping back straight & feet still, bend arms in towards the wall. Push out arms back to straight.



Level 1: 5 Level 2: 10 Level 3: 20 to 30

Jumps

Place teddies/socks on the floor and make 1 footed jumps over them, (hopping) forward then backward.

Try swapping: 2 footed, 1 to 2 feet, 2 to 1 foot.



Level 1: twice level 2: 5 times Level 3: 10 times

Strengthen abs

(Lying on the ground)

Using your feet move the teddies one box (by your feet) to the other box (by your head).

Keep legs straight and back on the floor.



Level 1: 10 teddies Level 2: 20 Level 3: 30

Circuit

Move all the objects as fast as possible. Set a circuit as shown below. Place a teddy in basket "2". Let's go! Take the teddy from "start" and place in basket "1". Take the teddy from basket "2". Go round the stool ... then to "finish"



Level 1: 10 teddies Level 2: 20 Level 3: 30

Throws

Take 4 big steps and throw (over arm) teddies/socks onto a chair without dropping any on the floor. (You can also try under arm)



Level 1: 10 flexes Level 2: 2 x 10 Level 3: 3 x 10
Variation: distance from the sofa

Be active with Coo

This is board 2 of your daily or weekly physical activities! To remain in good physical condition, complete the challenges that Coo is setting for you.

Level 1: from 4 years old

Level 2: from 6 years old

Level 3: from 8 years old

The levels are a guide only. Adapt the levels to your child's physical abilities.



PLANCHE 2

Musculation Bras ou Jambes

Réalise des pompes/ push up contre le mur.



Niv1 : 5 Niv2 : 10 Niv3 : 20 à 30

Sauts

Mets des peluches/chaussettes au sol et saute à cloche pied par-dessus en avant, en arrière.



Niv1 2 fois Niv2 5 fois Niv3 10 fois

Musculation abdos

Jeu des peluches/chaussettes à prendre dans une caisse et à mettre dans une autre caisse avec les pieds !



Niv1 10 peluches Niv2 20 Niv3 30

Parcours/ course

Déménage tous les objets le plus vite possible. Installe le parcours comme ci-dessous. Place une peluche dans le panier 2. C'est parti ! Prends une peluche (départ). Dépose-la dans le panier 1. Prends la peluche du panier 2. Fais le tour du tabouret... puis arrivée...



Niv1 10 objets Niv2 20 objets Niv3 30 objets

Lancers

Faire 4 grands pas et lancer (à bras cassé) des peluches/chaussettes sur une chaise sans qu'elles tombent à côté....



Niv1 : 10 flexions Niv2 : 2 x 10 Niv3 : 3 x 10
Variable : jouer sur la distance pour lancer

FAIS DU SPORT AVEC COO !

Voici la planche 2 des activités physiques à réaliser dans la journée ou pendant la semaine ! Relève les défis proposés par Coo pour garder la forme.

Niveau 1 : A partir de 4 ans
Niveau 2 : A partir de 6 ans
Niveau 3 : + de 8 ans

Ces niveaux sont à titre indicatif. Il faut adapter selon la capacité physique de l'enfant /adulte.

