

Maple Leaf Phys. Ed. Bingo

B I N G O

Kick a ball 20 times	Do 20 Jumping Jacks	Gallop around your kitchen 5 times	Do 20 high knees	Balance on your right leg for 15 seconds
Do 20 burpees	Roll a ball 20 times	Plank for 30 seconds	Throw a ball overhand 20 times	Do 10 lunges per leg
Do crab walk for 30 seconds	Do 15 mountain climbers	Free Space	Hop on each foot 10 times	Do 20 squats
Catch a ball 20 times	Do 20 butt kicks	Throw a ball underhand 20 times	Play outside for 15 minutes	Strike a ball with your hand 20 times
Skip around your house 2 times	Balance on your left leg for 15 seconds	Do elephant walk for 30 seconds	Do 10 pushups	Run on the spot for 1 minute

Bingo de l'Éducation Physique

B

I

N

G

O

Botte une balle 20 fois	Fais 20 sauts à écart	Gallope autour de ta cuisine 5 fois	Fais 20 genoux hauts	Balance sur ta jambe droite pour 15 secondes
Fais 20 burpees	Roule une balle 20 fois	Fais la planche pour 30 secondes	Lance une balle par-dessus 20 fois	Fais 10 fentes par jambe
Marche comme un crabe pour 30 secondes	Fais 15 escaladeurs	Gratuit	Saute sur chaque pied 10 fois	Fais 20 squats
Attrape une balle 20 fois	Fais 20 pieds aux fesses	Lance une balle par-dessous 20 fois	Joue dehors pour 15 minutes	Frappe une balle avec ta main 20 fois
Sautille autour de ta maison 2 fois	Balance sur ta jambe gauche pour 15 secondes	Marche comme un éléphant pour 30 secondes	Fais 10 pompes	Courir sur place pour 1 minute