



boks_canada



@boks_canada



bokscanada



boks_canada

BOKS Puzzle

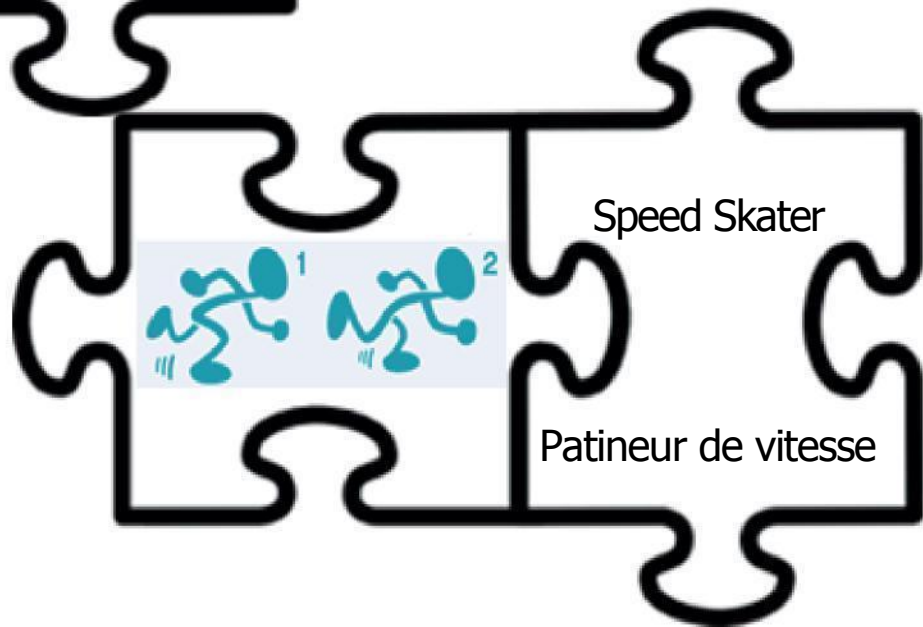
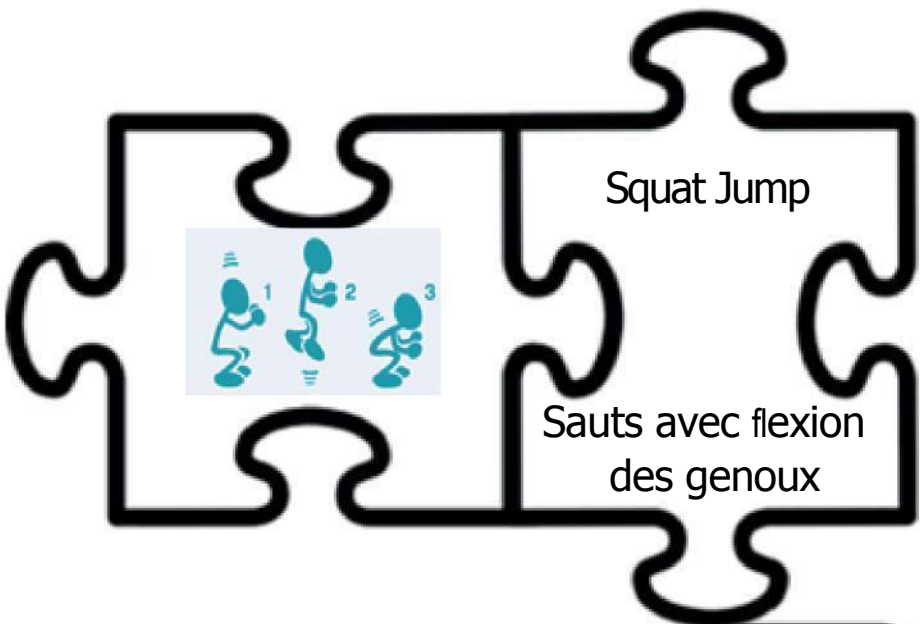
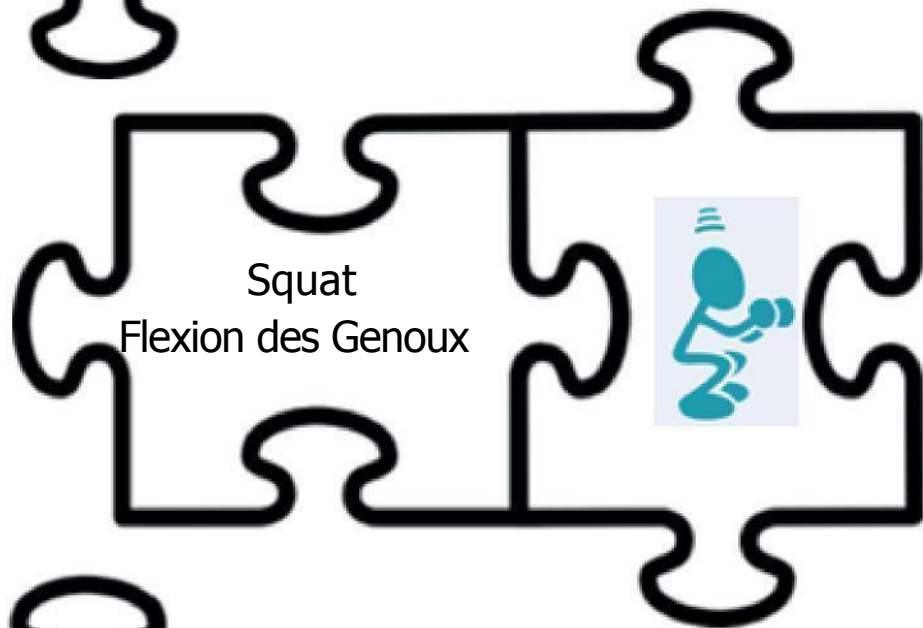
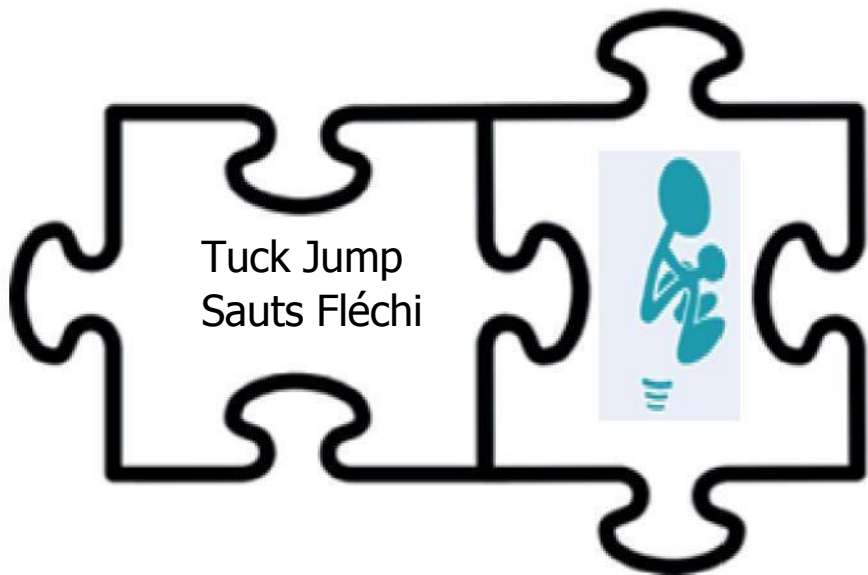
Cut out the puzzle pieces and distribute one piece at random to each participant. Students will walk around the classroom to find the matching puzzle piece. Once the pieces are paired, they must perform the activity for 10 seconds.

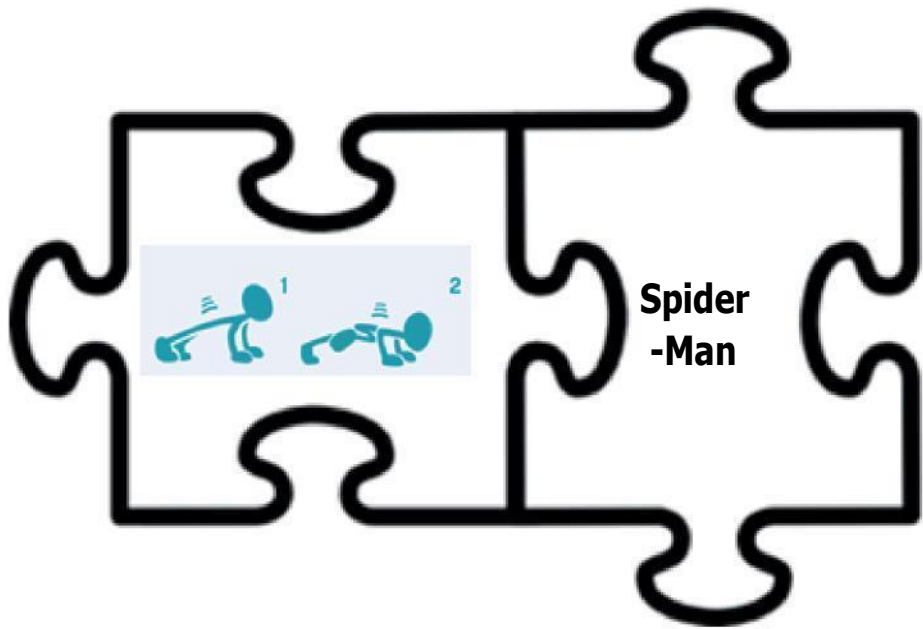
After each activity, students can hand in their puzzle pieces and the pieces can be redistributed.

Puzzle BOKS

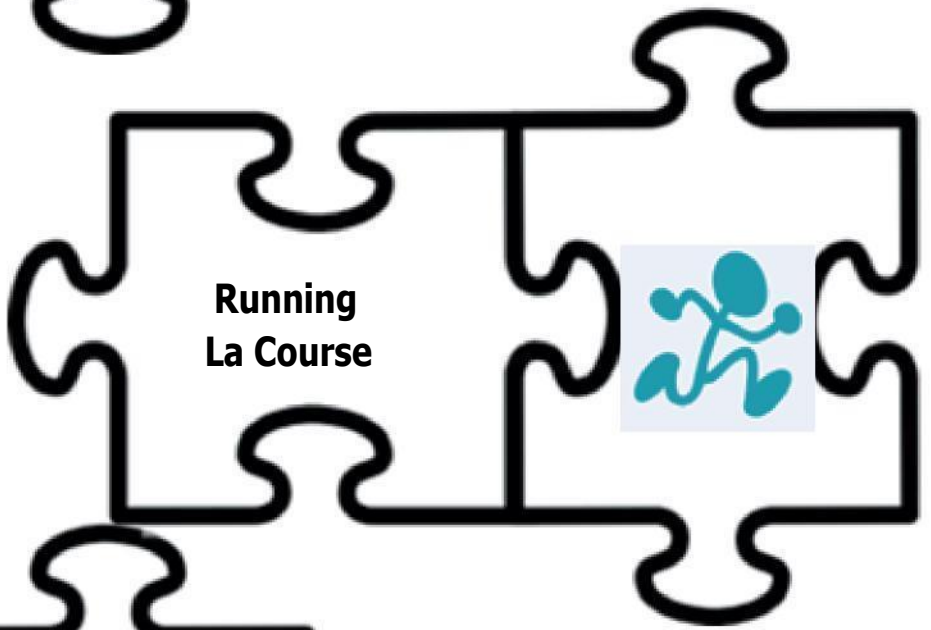
Découpez les pièces du puzzle et distribuez-les au hasard en remettant une pièce à chacun des participants (une pièce par participant). Les élèves doivent se déplacer dans la salle pour découvrir l'élève qui détient la pièce assortie à leur pièce. Lorsque les pièces sont appariées, les élèves doivent effectuer l'activité illustrée sur le puzzle pendant 10 secondes.

À la suite de l'activité, les élèves remettent leurs pièces du puzzle et celles-ci peuvent être distribuées à nouveau.

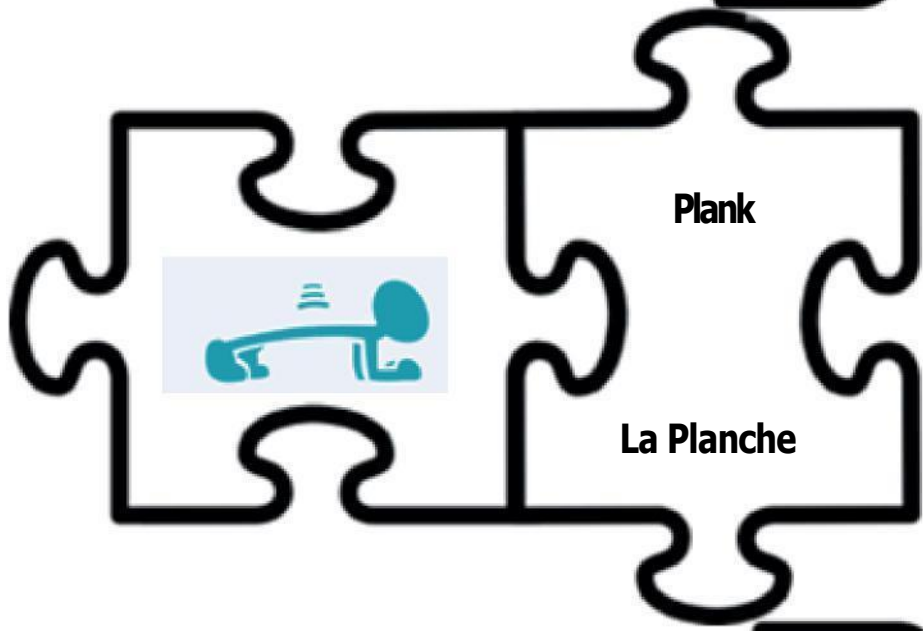




**Spider
-Man**

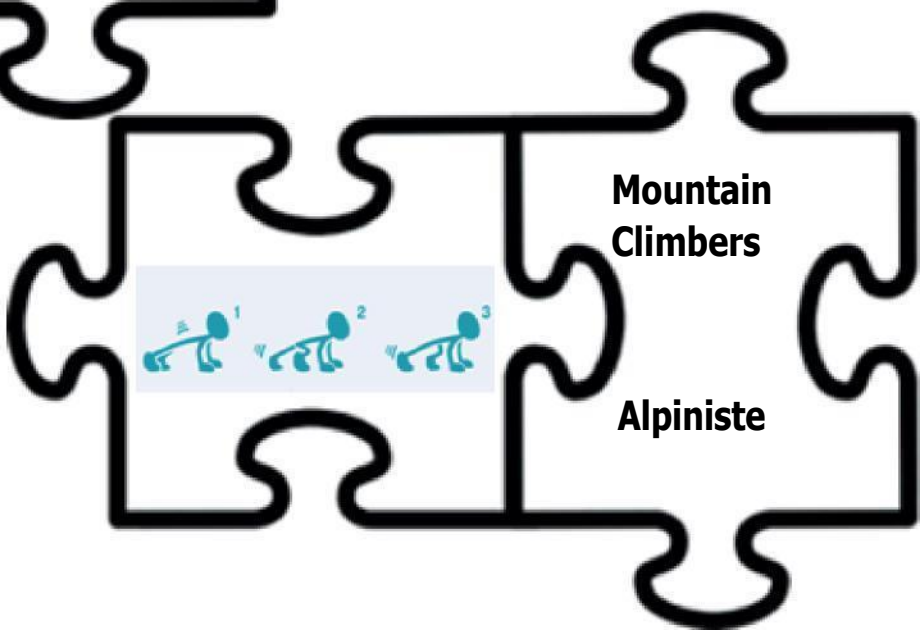


**Running
La Course**



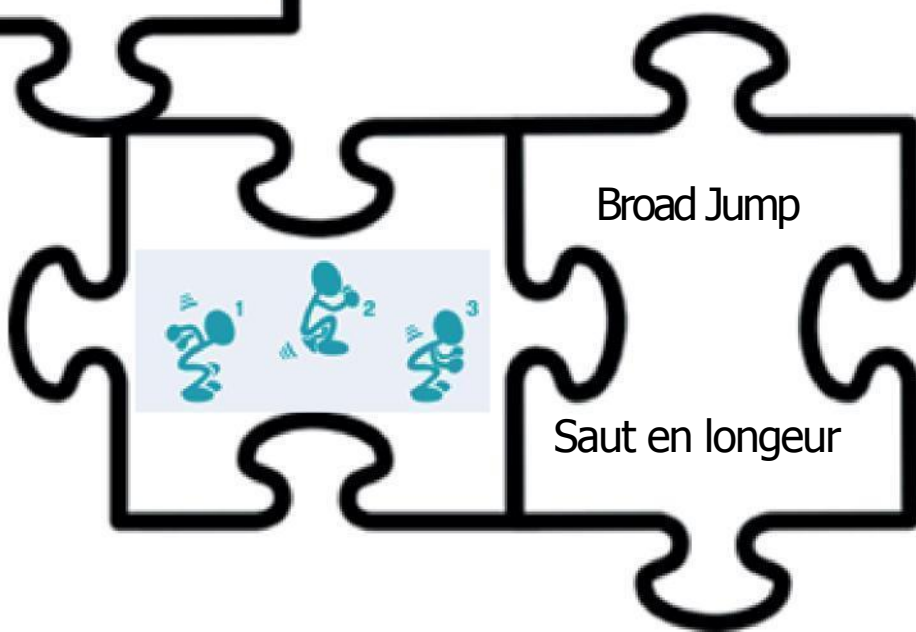
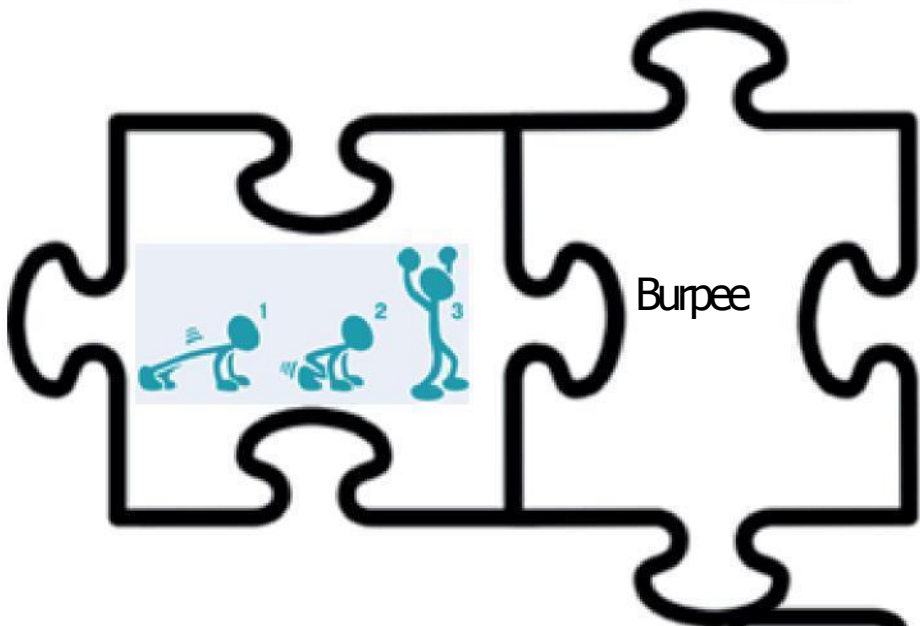
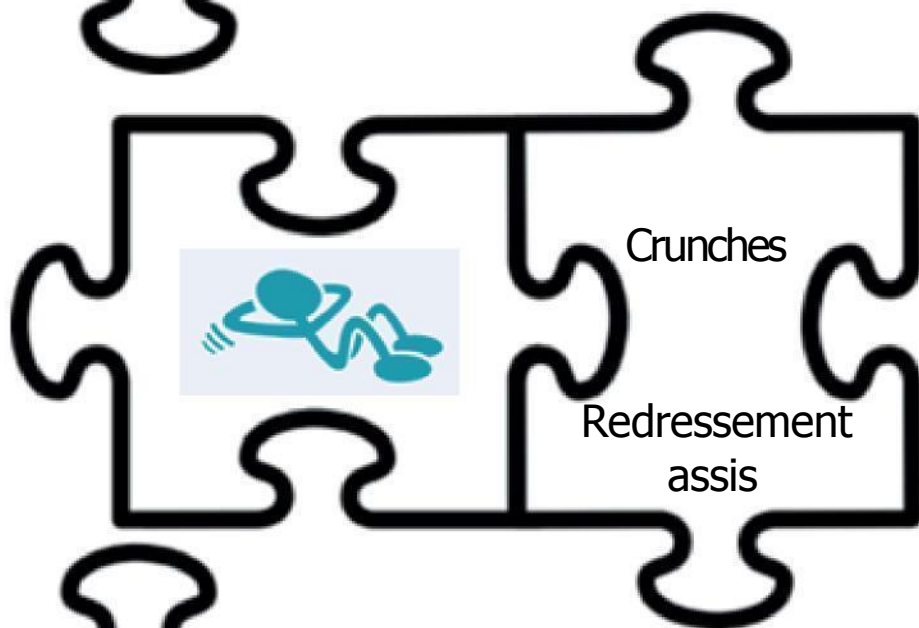
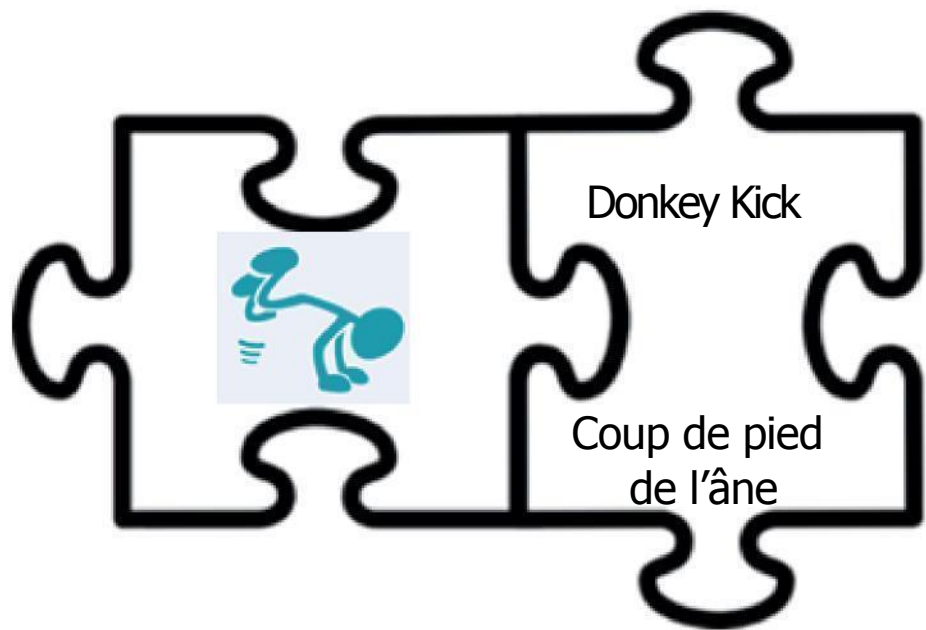
Plank

La Planche



**Mountain
Climbers**

Alpiniste



Lunge

Fente



Push-Up

Traction



Super-
Man



BOKS Cheer

bOKS

Cri <<Vive
BOKS>>

FEUILLE DE RÉPONSES



Saut fléchi/Tuck
Jump



Coup de pied de l'âne/
Donkey Kick



Flexion des genoux/
Squat



Redressement assis/
Crunch



Saut avec flexion des
genoux/ Squat Jump



Burpee



Patineur de vitesse/
Speed Skaters



Saut en longueur/ Broad
Jump



SpiderMan



Superman



La course/
Running



Traction/
Push up



La planche/
Plank



Fente/ Lunge



Alpiniste/ Mountain
Climbers

boks

Cri « Vive BOKS>>
BOKS Cheer