



Activités physiques adaptées

Quizz

Vrai - Faux

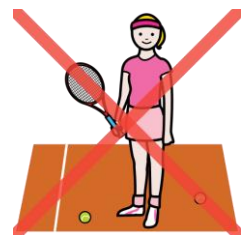
**Testez vos connaissances
sur les activités physiques.
Cochez la bonne réponse.**

**1- Je bouge tous les jours.
C'est bon pour mon cœur.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

**2- J'ai des problèmes de santé,
j'évite de faire une activité physique.**



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

3- Je fais le ménage.

Je jardine.

Je monte les escaliers.

C'est bon pour ma santé !



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

4- Je regarde la télévision.

C'est une activité physique.

Elle me fait bouger.

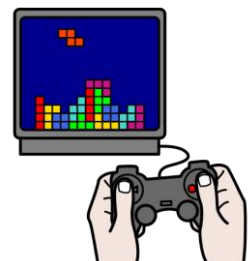


- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

5- Je joue à un jeu vidéo.

C'est une activité physique.

Elle me fait bouger.



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

6- Je lis un livre.

C'est une activité physique.

Elle me fait bouger.



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

7- Je fais de la couture.

C'est une activité physique.

Elle me fait bouger.



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

8- Je fais du sport,

je suis un peu essoufflé.

C'est bon pour mon cœur

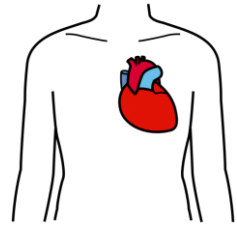


- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

9- Le cœur est un muscle.

J'entraîne mon cœur.

Mon cœur fonctionne mieux.



- ☐  Vrai
- ☐  Faux
- ☐  Je ne sais pas

Réponses :

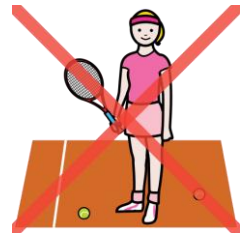
- 1- Je bouge tous les jours.
C'est bon pour mon cœur.

Vrai



- 2- J'ai des problèmes de santé,
j'évite de faire une activité physique.

Faux



- 3- Je fais le ménage.
Je jardine.
Je monte les escaliers.
C'est bon pour ma santé !

Vrai



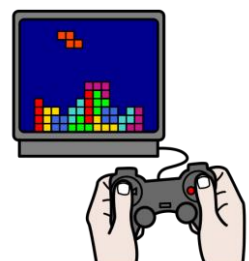
- 4- Je regarde la télévision.
C'est une activité physique.
Elle me fait bouger.

Faux



- 5- Je joue à un jeu vidéo.
C'est une activité physique.
Elle me fait bouger.

FAUX



6- Je lis un livre

C'est une activité physique

Elle me fait bouger.

Faux



7- Je fais de la couture.

C'est une activité physique.

Elle me fait bouger.

Faux



8- Je fais du sport,

Je suis un peu essoufflé.

C'est bon pour mon cœur

Vrai



9- Le cœur est un muscle.

J'entraîne mon cœur.

Mon cœur fonctionne mieux.

Vrai

