

Questionnaire : 4ème
www.mangerbouger.fr

Rubrique « ados » puis « bouger plus, c'est possible »

« Pourquoi bouger? »

1/ Combien de temps d'activité physique est-il recommandé de faire par jour pour un adulte?

Pour un enfant?

2/ A quoi contribuent une alimentation variée et équilibrée alliée à une activité physique régulière?

3/Que faut-il donc faire pour prendre sa santé en main?

4/ Qu'est-ce que la « balance énergétique »?

5/ Pourquoi dit-on que le corps est comme le « moteur d'une voiture »?

« Activité physique, mode d'emploi »

6/ Comment se définit l'activité physique?

7/ Vidéo.

Quelles sont les occasions de pratiquer une activité physique: cite 4 exemples dans ta vie quotidienne.

(Exemple : Monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur dans mon immeuble »)

«Le repère essentiel »

8/ Quelle est la durée minimale pour que l'activité soit réellement bénéfique pour le corps?

9/ Qu'est-ce qu'un podomètre?

« A chacun son sport »

10/ Lis l'article et détermine ta préférence parmi les types d'activité.

Quel sport pratiques-tu ou aimerais tu pratiquer?

11/ Résume en 10 lignes minimum les points essentiels à respecter pour être en bonne santé.