

## Quiz activité physique

✓ Cite 3 activités physiques avec ballon :

Réponses : handball, rugby, basket ball, volley ball, balle au camp...

✓ Cite 3 activités physiques avec raquette :

Réponses : tennis, tennis de table, squash, badminton, ping-pong...

✓ Cite 3 activités physiques nautiques (qui se font sur l'eau ou dans l'eau) :

Réponses : aviron, canoé, natation, surf, voile...

✓ Cite 3 activités physiques de montagne :

Réponses : alpinisme, raquette, ski, luge d'été, randonnées...

✓ Cite 3 façons de se déplacer de manière active:

Réponses : en marchant, à vélo, roller, trottinette, en courant...

✓ Cite 3 types de nage

Réponses : brasse, dos crawlé, crawl, papillon, sous-marine

✓ Cite 3 activités physiques qui se jouent en équipe

Réponses : football, basketball, volleyball, rugby, handball...

✓ Cite 3 activités physiques qui se jouent de façon individuelle

Réponses : vélo, équitation, gym, natation, athlétisme,

✓ Cite 3 sports de combat

Réponses : lutte, judo, karaté, taekwondo, escrime...

✓ Cite 3 sports présents aux JO

Réponses : ski, athlétisme, escrime, patinage, natation...

✓ Cite 3 jeux de cours de récréation

Réponses : corde à sauter, marelle, chat perché, tomate, cage à écureuil...

✓ Les féculents nous apportent de l'énergie pour jouer, courir, travailler ?

Réponse : vrai

✓ Combien de temps il est recommandé de faire de l'activité physique par jour ?

Réponse : 1 heure au moins d'intensité modérée et élevée (6-11 ans)

✓ Regarder la télévision, c'est faire de l'activité physique ?

Réponse : Faux