

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 3 - Session d'auto-apprentissage
(3.3)

Applications de santé pour
l'activité physique



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





Partenaires



UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordina-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne : Contenu

1. Quiz et auto-évaluation

Quel est le principal avantage de l'utilisation d'applications de fitness ?

Une seule réponse est correcte !

A. Rencontres avec des amis

B. Suivi et amélioration de la santé et de la condition physique.

C. Jouer à des jeux vidéo.

D. Suivi et amélioration de la santé et de la condition physique.



Lequel des éléments suivants n'est PAS une caractéristique commune des applications de fitness ?

Une seule réponse est correcte !

A. Fixation des objectifs

B. Suivi des progrès

C. Comptage des calories

D. Streaming vidéo



Que signifie l'expression "intégration de dispositifs portables" dans les applications de fitness ?

Une seule réponse est correcte !

A. La possibilité de commander des vêtements d'entraînement en ligne

B. Synchronisation avec les smartwatches et les trackers de fitness

C. Partager les réalisations en matière de fitness sur les médias sociaux

D. Utiliser la réalité virtuelle pour faire de l'exercice



Comment les applications de fitness peuvent-elles aider les individus à gérer leur temps ?

Une seule réponse est correcte !

A. En envoyant quotidiennement des citations inspirantes

B. En fournissant des recettes pour des repas sains

C. En aidant les utilisateurs à planifier et à prioriser l'activité physique

D. En recommandant les meilleures émissions de télévision à regarder



Laquelle des raisons suivantes est légitime pour passer d'une application de fitness à une autre ?

Une seule réponse est correcte !

A. L'application préférée de votre ami est différente

B. L'application a trop de fonctionnalités

C. La nouvelle application correspond mieux à vos objectifs et à vos préférences

D. Vous ne voulez plus faire d'exercice



Les applications de santé peuvent suivre vos pas quotidiens et vous fournir des informations sur votre niveau d'activité physique.

Vrai

Faux



Les applications de santé peuvent fournir des plans d'entraînement personnalisés en fonction de vos objectifs et de votre niveau de forme actuel.

Vrai

Faux



Faire correspondre les colonnes

Faites correspondre les colonnes !

A. HIIT (entraînement par intervalles à haute intensité)

A. Une forme d'exercice qui se concentre sur le renforcement des muscles centraux du corps par des mouvements précis et une respiration contrôlée.

B. Triathlon

B. Un régime de remise en forme qui incorpore divers mouvements fonctionnels exécutés à haute intensité, souvent en groupe.

C. Pilates

C. Combinaison d'exercices cardiovasculaires et musculaires effectués à haute intensité avec de courts intervalles de repos.

D. CrossFit

D. Sport d'endurance multidisciplinaire impliquant la natation, le cyclisme et la course à pied, généralement pratiqué de manière séquentielle au cours d'une même épreuve



L'Organisation Mondiale de la Santé recommande au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.

Vrai

Faux



L'exercice cardiovasculaire est le seul moyen de brûler efficacement les graisses

Vrai

Faux



Les jours de repos sont tout aussi importants que les jours d'entraînement pour progresser

Vrai

Faux



Les courbatures après une séance d'entraînement signifient que vous vous êtes blessé.

Vrai

Faux



Soulever des poids lourds est le seul moyen de développer des muscles

Vrai

Faux



L'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) est plus efficace pour la perte de graisse que le cardio en continu.

Vrai

Faux



La pratique d'une activité physique régulière peut améliorer la santé mentale et les fonctions cognitives.

Vrai

Faux





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !

Vous avez terminé l'auto-apprentissage de ce module !



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.