المادّة: اللّغة الفرنسيّة
المستوى: الأولى متوسّط

التّاريخ:2021/03/03
المدّة: ساعتان

اختبار الفصل الأوّل

Texte:

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. La pratique régulière d'une activité physique s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé. Quels sont donc ces bienfaits?

D'abord, l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie car elle garde le moral et améliore la qualité du sommeil ainsi que l'espérance de vie. Ensuite, elle améliore entre autres le rythme cardiaque et la circulation sanguine, notamment la capacité respiratoire. Enfin, elle permet aussi d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. Sans oublier la protection contre la survenue de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardio-vasculaires, etc. Et c'est pour cela que l'OMS recommande de faire 10 000 pas quotidiennement.

L'activité physique est donc très bénéfique et indispensable pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Texte adapté (Internet)

I. Compréhension de l'écrit: (13pts)

1) Recopie la bonne réponse:

A/ Ce texte parle de: **a-** problèmes de santé.
b- l'activité physique.
c- l'hygiène de vie.

B/ Dans ce texte l'auteur: **a-** raconte.
b- informe.
c- explique.

2) Relève du texte:

A/ La définition de l'activité physique.

B/ Un connecteur d'énumération.

C/ Le synonyme du mot « avantage ».

3) Recopie les phrases puis réponds par « **Vrai** » ou « **Faux** »:

a- L'activité physique protège contre les maladies contagieuses.

b- La pratique d'une activité physique permet de maintenir le bien-être.

c- L'O.M.S recommande de faire 1000 pas par jour.

4) **A/** Pourquoi l'activité physique aide-t-elle à avoir une bonne condition physique ?

B/ Cite deux bienfaits de l'activité physique.

5) **A/** Complète le tableau suivant:

www.dzexams.com

Verbe	Nom
Améliorer	……
……	Protection

B/ Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:
« La pratique d'une activité physique n'est pas essentielle. »

6) **A/** Dans la phrase ci-dessous, entoure l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom:
« L'activité physique régulière réduit les problèmes de santé. »

B/ Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent:
« L'activité physique est bénéfique pour les personnes qui la pratiquent. »

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:
Les médecins (**conseiller**) …… de bouger régulièrement car l'activité (**être**) …….. bénéfique pour la santé. Elle (**permettre**) …… aussi de se protéger de certaines maladies.

8) Complète:
J'aime ce sport car il est facile et amusant.
Nous ……ces activités car ……et……

II. <u>Production écrite</u>: (07pts)

Tu as remarqué que ton camarade de classe ne s'arrête pas de grignoter, ce qui lui cause un énorme surpoids et qui l'empêche de bouger.

Consigne: Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras comment se débarrasser de ce problème et rester en bonne santé.

Bon courage

www.dzexams.com

المادّة: اللّغة الفرنسيّة
المستوى: الأولى متوسّط

التّاريخ:2021/03/03
المدّة: ساعتان

اختبار الفصل الأوّل

Texte:

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. La pratique régulière d'une activité physique s'accompagne de nombreux bienfaits pour la santé. Quels sont donc ces bienfaits?

D'abord, l'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie car elle garde le moral et améliore la qualité du sommeil ainsi que l'espérance de vie. Ensuite, elle améliore entre autres le rythme cardiaque et la circulation sanguine, notamment la capacité respiratoire. Enfin, elle permet aussi d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. Sans oublier la protection contre la survenue de certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les problèmes cardio-vasculaires, etc. Et c'est pour cela que l'OMS recommande de faire 10 000 pas quotidiennement.

L'activité physique est donc très bénéfique et indispensable pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.

Texte adapté (Internet)

I. Compréhension de l'écrit: (13pts)

1) Recopie la bonne réponse:

A/ Ce texte parle de: **a-** problèmes de santé.
b- l'activité physique. 0.5
c- l'hygiène de vie.

B/ Dans ce texte l'auteur: **a-** raconte.
b- informe.
c- explique. 0.5

2) Relève du texte:

A/ La définition de l'activité physique.
L'activité physique est tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. 1

B/ Un connecteur d'énumération. D'abord 0.5

C/ Le synonyme du mot « avantage ». bienfait 0.5

3) Recopie les phrases puis réponds par « **Vrai** » ou « **Faux** »:

a- L'activité physique protège contre les maladies contagieuses. Faux 0.5
b- La pratique d'une activité physique permet de maintenir le bien-être. Vrai 0.5
c- L'O.M.S recommande de faire 1000 pas par jour. Faux 0.5

4) **A/** Pourquoi l'activité physique aide-t-elle à avoir une bonne condition physique ?

www.dzexams.com

L'activité physique permet d'avoir une bonne condition physique car le corps devient plus souple et plus fort. 1

B/ Cite deux bienfaits de l'activité physique.

Elle garde le moral.

Elle améliore la qualité du sommeil. 1

5) A/ Complète le tableau suivant:

Verbe	Nom
Améliorer	Amélioration 0.5
Protection 0.5	Protection

B/ Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:
« La pratique d'une activité physique n'est pas essentielle. »

La pratique d'une activité physique est essentielle. 0.5

6) A/ Dans la phrase ci-dessous, entoure l'adjectif qualificatif épithète et souligne le complément du nom:
« L'activité physique régulière réduit les problèmes **de santé**. »
Adjectif épithète 0.5 CN 0.5

B/ Souligne la proposition subordonnée relative et encadre son antécédent :
« L'activité physique est bénéfique pour les PERSONNES **qui la pratiquent**. »
Antécédent 0.5 PSR 1

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:
Les médecins (**conseiller**) conseille 0.5de bouger régulièrement car l'activité (**être**) est 0.5bénéfique pour la santé. Elle (**permettre**) permet 0.5aussi de se protéger de certaines maladies.

8) Complète:
J'aime ce sport car il est facile et amusant.
Nous aimons ces activités car elles sont faciles et amusantes. 1

II. Production écrite: (07pts)

Tu as remarqué que ton camarade de classe ne s'arrête pas de grignoter, ce qui lui cause un énorme surpoids et qui l'empêche de bouger.

Consigne: Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras comment se débarrasser de ce problème et rester en bonne santé.

Mangeons équilibrer

Cher ami Yanis, j'ai remarqué que tu grignotes tout le temps et que ton gouter n'est que des chips et sucreries. Tout cela te cause le surpoids qui peut te produire plusieurs maladies. Sais-tu comment faire pour te débarrasser de ce problème ?

D'abord, tu dois manger sains en variant les composantes de tes repas entre légumes, fruits, laitages, protéines… Ensuite, tu dois boire au moins un litre d'eau par jour car elle est nécessaire pour renouveler les cellules du corps humain. Enfin, ne négliges pas l'importance de l'activité physique car elle te permet de perdre du poids rapidement et de garder la forme.

Et rappelle-toi, la santé et une richesse et c'est à nous de l'entretenir.

www.dzexams.com