

التاريخ: 2021/03/03
المدة: ساعتان

المادة: اللغة الفرنسية
المستوى: الأول متوسط

اختبار الفصل الأول

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 cardiovasculaires, 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:

| 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.

Nousces activités caret.....

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.

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

Bon courage