najah213.com · نجاح 213

CEM : ZOUATNI Mohamed

Niveau : 1ère AM

Durée : 2h

2017/2018

Composition de français de 1er trimestre.

Le texte :

Bouger ? Mais pour quoi faire ?

L'activité physique et sportive fait partie intégrante de l'apprentissage psychomoteur d'un enfant.

D'abord, L'un des principaux bienfaits du sport est d'améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire et ainsi optimiser la circulation sanguine.

De plus, des études ont montré que les enfants pratiquant des sports comme l'athlétisme ou les sports de ballon permettent de perdre du poids sans réduire drastiquement l'apport de calories comme un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants .

Enfin, La pratique de la marche, le vélo ou la natation va participer à l'augmentation de la capacité pulmonaire, ce qui permet notamment de lutter contre les problèmes d'asthme.

Donc, on ne le dira jamais assez : l'activité physique, c'est bon pour la santé. Alors qu'il reste pour beaucoup, synonyme de corvée, le sport est un moyen simple de rester en bonne santé morale et physique. Les efforts à fournir régulièrement paraissent bien minces, au vu des bienfaits qu'il procure…

https://eurekasante.vidal.fr Avril 2011

Compréhension de l'écrit : (13pts)

1 – Ce texte est : **a** – narratif. **b** – Explicatif. **c** – Informatif. **(0.5pt)**

L'auteur de ce texte nous explique : **a** – Le brossage des dents chez les enfants.

b – Les bienfaits du sport chez les enfants.

c- comment bouger régulièrement.

(Choisis les bonnes réponses) **(01pt)**

2 – Quelles sont les bienfaits de l'activité physique ? **(01pt).**

3 – trouve deux types de l'activité sportive cités dans le texte **(01pt).**

-……..-……..

4 – **Réponds par « vrai » ou « faux » :** **(01,5pts)**

a - l'activité physique améliore le rythme cardiaque. (…….)

b – L'obésité ne menace pas la vie des enfants. (…..…….)

c – La natation protège contre les problèmes d'asthme. (……..)

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

*5 – **Souligne** l'antécédent et entoure le pronom relative dans la phrase suivante :* ***(01pt)***

«Un remède contre l'obésité qui menace vraiment la vie de nos enfants . ».

6 – « La marche et les efforts de la vie **quotidienne**»

Remplace le mot souligné pas un autre mot du même sens ? ***(01pt)***

7 – **Complète la phrase à la forme négative** : ***(01pt)***

« Les enfants de tous les pays aiment les maladies cardiovasculaires »

« Les enfants de tous les pays ……..…… »

8*– Ecris les verbes ( ) au présent de l'indicatif :** ***(03pts)

La dépression (être) …….. danger pour les enfants qui (peser) ……. lords. Elle (pouvoir) …… tuer un enfant.

9 - **Complète** : **(02pts)**

« Le régime alimentaire est important et indispensable pour notre santé. »

« Les aliments ……. ……. pour notre santé. »

La situation d'intégration : (07pts).

Les causes principales de l'obésité sont le mauvais régime alimentaire et le manque des activités physiques régulières.

Explique à tes camarades en 7 lignes, ton exemple sur les déférentes **activités physiques** que tu pratiques pendant la journée, avec ton bon **régime alimentaire**, pour avoir une bonne santé et un bon corps.

Tu dois employer :

- Le pronom personnel « **je** ».
- Des phrases de types déclaratives.
- Les connecteurs d'énumération « **d'abord** », « **ensuite** », « **enfin** ».
- Des adjectifs qualificatifs.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com