



Niveau : 1°AM
Langue française

Année scolaire 2023/2024
L'enseignant : S.Antar

Evaluation séquentielle n°03

Texte:

L'importance de l'activité physique

L'activité physique et le sport occupent une place de plus en plus importante dans notre vie quotidienne. **Mais quels sont les bienfaits de cette pratique en termes de santé et de bien-être ?**

D'abord, l'activité physique améliore la circulation sanguine et aide à prévenir les problèmes de santé tels que les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques, le diabète de type 2, la dépression et les différents types de cancer. **Ensuite**, elle est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides, de prévenir l'ostéoporose et de renforcer notre système immunitaire. **Enfin**, l'activité physique permet d'avoir une meilleure estime de soi, une réduction du stress et de l'anxiété.

Alors, une pratique régulière à raison de 2 à 3 fois par semaine (1 heure environ à chaque fois) est souhaitable pour en retirer des effets et pour être en bonne santé.



Site internet
(Adapté par le PEM/ SOUALHIA Antar)

I- Compréhension de l'écrit :

1- (Choisis la bonne réponse)

- Dans ce texte, on parle : a- des inconvénients du sport.
b- des avantages de l'activité physique.
c- des bienfaits du lavage des mains.

2- Qu'occupent l'activité physique et le sport dans notre vie ?

3- Relève dans le texte deux bienfaits de l'activité physique.

4- Réponds par «vrai» ou «faux»:

- a- Le sport n'est pas important pour notre santé.
- b- L'activité physique est bénéfique pour notre corps.
- c- La pratique du sport est un excellent remède pour le stress.
- d- Le sport provoque plusieurs maladies graves.

5- «[...] un élément de prévention essentiel... »

- Le mot souligné veut dire : a- inutile. b- mauvais. c- nécessaire.

(Recopie la bonne réponse.)

6- « Chaque jour, je fais du sport. »

- Quel est le type de la phrase ci-dessus? Transforme-la à la forme négative.

7- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:

- a- Je (**être**) dans le stade.
- b- Nous (**finir**) le match.
- c- Les supporters (**sortir**) du stade

8- Mets la terminaison qui convient : (**ent- ez**)

- a- Ton camarade et toi support..... l'équipe nationale.
- b- Les joueurs entr..... dans le stade.

9- Ponctue l'énoncé suivant :

Le sport est très important Il permet de....

.... Contrôler son poids.

.... Prévenir les maladies et autres problèmes de santé.

.... Favoriser la bonne humeur

10- L'auteur de ce texte : a- raconte b- explique c- prescrit

(Recopie la bonne réponse)

II. Situation d'intégration:

Le sport est l'une des activités qui nous aident à maintenir un physique approprié et une mentalité positive.

Chacun de nous a un sport préféré. Rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades les avantages de ton sport préféré.

Critères de réussite:

- Emploie le procédé de «définition ».
- Utilise les connecteurs d'énumération (d'abord, enfin, ensuite....).
- Emploie les différents types de phrases.
- Mets tes verbes au présent de l'indicatif.
- N'oublie pas de ponctuer ton texte.
- Donne un titre à ton texte.

Aide-toi du coffre à mots suivant :

Noms : obésité, santé, la marche à pieds, football, natation, forme, corps, surpoids, sport, force, règles, ...

Verbes : Marcher, éviter, garder, respirer, profiter, jouer, pratiquer, renforcer prévenir, diminuer, mincir.....

Adjectifs : Bénéfique, bon, rapide, essentiel, sportif, mental, corporel, fort,....

1AM

Corrigé type et barème de l'évaluation séquentielle n°03

Réponses	Note	
	Partielle	Totale
<u>I/ Compréhension de l'écrit : (14pts)</u>		
1. Dans ce texte, on parle : b- des avantages de l'activité physique.	(1pt)	(1pt)
2. L'activité physique et le sport occupent une place très importante dans notre vie	(01pt)	(1pt)
3. Deux bienfaits de l'activité physique : - améliore la circulation sanguine. - un élément de prévention essentiel pour garder des os solides. - permet d'avoir une meilleure estime de soi, une réduction du stress et de l'anxiété.	(0.5ptx2)	(1pt)
4. Je réponds par «vrai» ou «faux»: a- Faux b- Vrai c- Vrai d- Faux	(0.5ptx4)	(2pts)
5. «[...] un élément de prévention essentiel ... » •Le mot souligné veut dire : c- nécessaire.	(01pt)	(1pt)
6. « Chaque jour, je fais du sport.» • Une phrase de type déclaratif • Je ne pratique pas du sport chaque jour. → Forme négative	(0.5pt) (1pt)	(1.5pt)
7. Je conjugue les verbes au présent de l'indicatif: a- Je (être) suis dans le stade. b- Nous (finir) finissons le match. c- Les supporters (sortir) sortent du stade	(01ptx3)	(3pts)
8. Je mets la terminaison qui convient : a- Ton camarade et toi supportez ez l'équipe nationale. b- Les joueurs entrent ent dans le stade.	(0.5ptx2)	(1pt)
9. Je ponctue l'énoncé suivant : Le sport est très important, il permet de : - Contrôler son poids. - Prévenir les maladies et autres problèmes de santé. - Favoriser la bonne humeur.	(0.25ptx6)	(1.5pt)
10. L'auteur de ce texte : b- explique	(1pt)	(1pt)
<u>II. Situation d'intégration: (06points)</u>		
1- Organisation de la production	(1pt)	(6pts)
2- Pertinence et cohésion textuelle.	(2pts)	
3- Utilisation de la langue	(2pts)	
4- Originalité et créativité.	(1pt)	