CEM : Djamel Eddine Elafghani **A/S** : 2021/2022

Niveau : 1am **Durée:** 1 h

Devoir surveillé du deuxième trimestre

Nom : Prénom :	Note :	Observation :

Support : L'activité physique et son effet sur la santé

La pratique d'activité physique chez les enfants apporte plusieurs avantages sur leur santé physique et mentale. Mais en quoi consistent ces avantages ?

L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (à la maison, lors de la marche, de l'usage d'escalier, des déplacements), l'activité physique de loisirs, et la pratique sportive.

L'activité physique favorise une croissance et un développement sains. En effet l'enfant qui bouge renforce ses muscles. Il développe ainsi sa force, sa puissance et son endurance. Aussi, bouger développe les os. Par la suite, la pratique d'une activité physique régulièrement permet de lutter contre l'obésité et le diabète par conséquence. Elle réduit également l'anxiété et augmente l'estime de soi. Enfin, pratiquer une activité physique améliore ses résultats scolaires.

Le manque d'activité physique est responsable d'un décès sur dix à travers le monde. Bougeons donc.

D'après« Activité physique » (nd), sur le site *wikipedia*. Consulté le 18 fév. 2022 https://fr.wikipedia.org/wiki/Activit%C3%A9_physique#:~:text=L'activit%C3%A9%20physique%20regroupe%20%C3%A0,loisirs%2C%20et%20la%20pratique%20sportive.

Questions:

Compréhension de l'écrit : 12pts

1- Je choisis la bonne réponse : 1pt

Il s'agit dans le texte de :

a) La nourriture
b) La propreté
c) L'activité physique

2- Je réponds par vrai ou faux : 1.5pts

a) La marche fait partie de l'activité physique……..…
b) Bouger est mauvais pour la santé…..…..
c) Pratiquer une activité physique aide à obtenir de bonnes notes.…….

3- Je retire (03) avantages de l'activité physiques cités dans le texte : 1.5pts

a) ……
b) ……
c) ……

4- Je trouve dans le texte le synonyme de **bienfait** =…….. 1pt

5- Je souligne dans la phrase qui suit **la proposition subordonnée relative** et j'encadre son **antécédent** : 1pt
« En effet l'enfant qui bouge, renforce ses muscles »
…….

6- Je mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif: 2pts

« L'exercice physique (permettre) …….. également de réduire le risque de certaines maladies. Il (être) …….. donc un des facteurs d'allongement de la durée de la vie»

7- Je complète par : **contre/ importante/ muscles/ bonne / pratique / positifs** : 3pts

« La ……..…….. d'activité physique est très ……..……, voire essentielle pour être en …….. santé physique et psychique. Elle a notamment des effets …… sur le système cardiovasculaire, le maintien des ……..…… , la lutte ……..……. le surpoids et l'obésité. »

8- Je choisis, à chaque fois, la réponse juste : 1pt

a) Le but de l'auteur, à travers ce texte, est de sensibiliser les enfants à :
- L'importance de bouger régulièrement
- L'importance de se laver correctement
- L'importance de manger convenablement

b) Pour le faire, il :
- Narre
- Explique
- Prescrit

Bon courage mes héros !