

الرَّيَاضَةُ مُفِيدَةٌ لِلْجِسْمِ ، وَهِيَ أَنْوَاعٌ مُخْتَلِفَةٌ ، وَأَفْضَلُ أَنْوَاعِهَا مَا يَجْرِي فِي الْهَوَاءِ الطَّلَقَ بَيْنَ أَحْضَانِ الطَّبِيعَةِ ، فَالْحَرَكَاتُ مُفِيدَةٌ تُنَشِّطُ الْقَلْبَ فَيَزْدَادُ جَرِيَانُ الدَّمِ فِي الْعُرُوقِ ، وَيَتَصَاعَفُ امْتِصَاصُ الرِّئَتَيْنِ لِلْهَوَاءِ النَّقِيِّ ، فَيَكْتَسِبُ الْجِسْمُ حَيَوِيَّةً وَتَشَاطُطًا ، وَإِذَا كَانَ هُنَاكَ سَبَبٌ يَعُوقُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ أَوْ عِلَّةٌ فِي بَعْضِ أَجْزَاءِ الْجِسْمِ فَيَزُولُ ذَلِكَ السَّبَبُ وَتَبْرَأُ الْعِلَّةُ بِالرِّيَاضَةِ .

مَارَسَ الْإِنْسَانُ الرِّيَاضَةَ مُنْذُ الْقَدَمِ ، وَإِذَا رَأَيْتَ طِفْلًا لَا يُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ ، وَلَا يَمِيلُ إِلَيْهَا فَاعْلَمْ أَنَّ بَجْسَمِهِ عِلَّةٌ تَمْنَعُهُ مِنْ ذَلِكَ ، وَتَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ الْقِيَامِ بِالْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ الَّتِي يَحْرُسُ رِفَاقَهُ وَرُزْمَلَاؤُهُ عَلَى الْقِيَامِ بِهَا .

البناء الفكري

- 1 / أعط عنوانا مناسباً للنص . (1 ن) عنوان النص هو :
- 2 / ما هي أفضل أنواع الرياضة البدنية ؟ (1 ن)
- 3 / هات أضداد الكلمات التالية من النص في الفقرة الأولى (1 ن) : يَنْقُصُ ≠ ، أسوء ≠
- البناء اللغوي:
- 1 / أعرب ما تحته خط في النص . (1 ن)

الكلمة	إعرابها
مُفِيدَةٌ
الرِّيَاضَةَ

2 / ضع خطاً تحت الصفة في الجملتين الآتيتين (1 ن)

وهي أنواعٌ مختلفةٌ ، وأفضلُ أنواعها ما يجري في الهواء الطلق .

3 / صرف الفعل " كَافَحَ " في الماضي مع ضمائر المخاطب : (1 ن)

المفرد	المثنى	الجمع
-	-	-
-	-	-

الوضعية الإدماجية : (4 ن) الرياضة مفيدةٌ لجسم الإنسان .

المطلوب: أكتب موضوعاً من 6 أسطر توظف فيها الفاعل و متحدثاً فيها عن الرياضة المفضلة لديك و فوائدّها .

.....

.....

.....

.....

.....

.....