

النص:

تساعدُ ممارسةُ التمارينُ الرياضيةُ على حمايةِ الجسمِ من الإصابةِ بالعديدِ من الأمراضِ، أو تقليلِ الإصابةِ منها، فممارسةُ الأنشطةِ البدنيةِ بشكلٍ منتظمٍ يُحسنُ من صحةِ الأفراد، ويمكن أن تحمي الإنسان من التعرض للعديد من المشاكل الصحية، كالسكتات الدماغية المفاجئة، وأمراض القلب، وذلك من خلال تقوية عضلة القلب، وخفض مستوى ضغط الدم، وتحسين تدفق الدورة الدموية، إضافة إلى الحصول على جسم رشيق بعيداً عن السمنة.

و تمتازُ الرياضةُ بأنها متنوعة و متعددة، فردية و جماعية (يستطيع الشخص أن يُمارسَ ما يناسبه منها)، إذ يمكن للبعض ممارسة الرياضات الهوائية مثل: المشي وكرة القدم وكرة السلة وغيرها، بينما يفضل البعض الرياضات المائية مثل السباحة والتزلج على الماء، ويمكن للبعض أن يمارس رياضة القوى مثل الملاكمة ورياضة التايكواندو والكراتي والمصارعة وغيرها. وفي جميع الأحوال لكل رياضة من هذه الرياضات فائدة قد تختلف قليلاً عن الأخرى، والجميل في الوقت الحاضر أن الاهتمامَ بالرياضة أصبح على مستوى عالمي، ولم تعد مجرد هواية يمارسها الأشخاص، بل تم تنظيمها ووضع قوانين كثيرة لممارستها وأصبح هناك الكثير من الفرق الرياضية حول العالم لمختلف أنواع الرياضات، مما أسهم في انتشارها.

الأسئلة

1- البناء الفكري:

- هات عنوانا مناسباً للنص.
- ما هي فوائد الرياضة؟
- كيف أصبحت الرياضة في وقتنا الحالي؟
- استخرج من النص مرادف كلمة: الحفاظ ثم وظفها في جملة مفيدة.
- ها من النص كلمتين متضادتين.

2- البناء اللغوي:

- أعرب ما تحته خط في النص.
- استخرج من النص: 1
- مضاف و مضاف إليه. 2- همزة وصل. 3- جمع تكسير. 4- فعل مزيد.
- حول الجملة التي بين قوسين إلى الجمع.

- بين سبب كتابة التاء مفتوحة في كلمة: الرياضات.
- بين نوع الهمزة و سبب كتابتها في كلمة: المفاجئة.

### **3- الوضعية الإدماجية:**

- هناك علاقة وطيدة بين الغذاء المتوازن و صحة الإنسان، كما أن للرياضة لها أثر كبير للحصول على جسم سليم و رشيق.
- انطلاقا من السند اكتب نصا ما بين 10 و 12 سطرا تقارن فيه بين الغذاء المتوازن و الرياضة، مقدا نصائحا للآخرين تفيد في المحافظة على صحتهم، موظفا جمع مذكر سالم و مضاف إليه .