

**النص:** إِنَّ الرِّيَاضَةَ هِيَ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِ الجِسْمِ وَ تُفِيدُ كُلَّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَائِهِ بِمَا فِيهَا العَقْلُ ، كَمَا أَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ العَمِيقِ ، وَ تُحَسِّنُ مِنْ مَظْهَرِنَا العَامِ وَ تُخَفِّضُ الوِزْنَ وَ تُقَيِّنَا مِنَ الأَمْرَاضِ ، لِذَلِكَ أَصْبَحَ الخُبْرَاءُ يُوصُونَ بِمُمارَسَتِهَا لِأَنَّهَا مُهْمَةٌ لِلجِسْمِ وَ العَقْلِ .  
تَعَدَّدَتِ الرِّيَاضَاتُ ، فَمِنْهَا كُرَةُ القَدَمِ وَ السَّلَّةِ وَ المُصَارَعَةُ وَ أَلْغَابِ القَوَى .... وَ هُنَاكَ رِيَاضَةٌ غَيْرُ مُكَلِّفَةٍ يُمَكِّنُنَا مُمارَسَتِهَا فِي أَيِّ مَكَانٍ حَتَّى الحَدِيقَةِ العَامَّةِ وَ هِيَ رِيَاضَةُ الرِّكْضِ .

## أسئلة البناء الفكري:

- 1- هَاتِ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا لِلنَّصِّ؟  
2- لِمَاذَا وَجِبَ عَلَيْنَا مُمارَسَةَ الرِّيَاضَةِ؟

- 3- مَا هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يُمَكِّنُنَا مُمارَسَتِهَا فِي أَيِّ مَكَانٍ؟  
4- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مُرَادِفَ الكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ: تَنْفَعُ = ..... الجَرِيُّ = ..... تَحْمِينًا = .....  
5- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ ضِدَّ الكَلِمَةِ التَّالِيَةِ ؟ تَزِيدُ ≠ .....

## أسئلة البناء اللغوي:

- 1- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مَا يَلِي :

اسم مذكر	اسم مفرد	من أخوات كان	اسم مؤنث	فعل مضارع	اسم موصول
.....	.....	.....	.....	.....	.....

- 2- أكمل بوضع الاسم الموصول المناسب :

◆ أبي هو ..... رفاق أختي الصغيرة إلى المدرسة ..... لا تبعدنا كثيرا و عند وصولهما و جدا  
الأساتذة ..... رحبوا بهما.

- 3- حوّل الجمل التالية إلى المثني و من المثني إلى المفرد:

◆ التلميذ النجيب محب للدراسة ←

◆ الفراشتان اللتان تطيران فوق الأزهار جميلتان ←

- 4- صرّف الفعل " جالس " في الزمن و الضمائر المبيّنة في الجدول :

في الماضي	هو :	هي :	هم :	هن :	أنت :
في المضارع	أنت :	أنت :	أنتم :	أنتم :	أنتن :

## الوضعية الإدماجية:

الرياضة مهمة للجسم و العقل ، بفضلها يحافظ الفرد على رشاقة جسمه، و نشاط عقله .  
- في فقرة لا تقل عن ستة (06) أسطر ، تحدّث فيها عن الرياضة التي تحبها و فوائدها .

