

## التَّقْوِيمُ التَّشْخِصِيّ الأَوَّلُ فِي اللُّغَةِ العَرَبِيَّةِ سَنَةِ خَامِسَةِ

السَّنَدُ:



الرِّيَاضَةُ مَفِيدَةٌ لِلجِسْمِ، وَهِيَ أَنْوَعٌ مُخْتَلِفَةٌ وَأَفْضَلُ أَنْوَعِهَا مَا يَجْرِي فِي الهَوَاءِ الطَّلِقِ بَيْنَ أَحْضَانِ الطَّبِيعَةِ. فَالْحَرَكَاتُ مَفِيدَةٌ تُنَشِّطُ القَلْبَ فَيَزِدُّهُ جَرِيَانُ الدَّمِ فِي العُرُوقِ، وَيَتَضَاعَفُ امْتِصَاصُ الرِّئَتَيْنِ للهَوَاءِ النَّقِيِّ، فَيَكْتَسِبُ الجِسْمُ حَيَوِيَّةً وَنَشَاطًا، وَإِذَا كَانَ هُنَاكَ سَبَبٌ يَعْوقُ الدَّوْرَةَ الدَّمَوِيَّةَ أَوْ عِلَّةٌ فِي بَعْضِ أَعْضَاءِ الجِسْمِ فَيُزُولُ ذَبِك السَّبَبِ وَتَبْرَأُ العِلَّةُ بِالرِّيَاضَةِ.

مَارَسَ الإِنْسَانُ الرِّيَاضَةَ مُنْذُ القَدَمِ، وَإِذَا رَأَيْتَ طِفْلًا لَا يُمَارِسُ الرِّيَاضَةَ، وَلَا يَمِيلُ إِلَيْهَا فَاعْلَمْ أَنَّ جِسْمَهُ عِلَّةٌ تَبْنَعُهُ مِنْ ذَلِكَ، وَتَحُولُ بَيْنَهُ وَبَيْنَ القِيَامِ بِالأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ الَّتِي يَحْرُسُ رَفَقَاؤُهُ وَزُمَلَاؤُهُ عَلَى القِيَامِ بِهَا.

الْبِنَاءُ الفِكْرِي:



- 1/ أَعْطِ عُنْوَانًا مُنَاسِبًا للنَّصِّ؟ .....
- 2/ مَا هِيَ أَفْضَلُ أَنْوَعِ الرِّيَاضَةِ؟ .....
- 3/ هَاتِ ضِدَّ الكَلِمَةِ التَّالِيَةِ تَثْبِطٌ ≠ ..... وَمُرَادِفَ الكَلِمَةِ التَّالِيَةِ مَرَضٌ = .....

الْبِنَاءُ اللُّغَوِي:

- 1/ أَعْرِبْ مَا تَحْتَهُ خَطٌّ فِي النَّصِّ:

الكلمة	إعرابها
الرِّيَاضَةُ	.....
تَعَوَّقُ	.....

- 2/ ضَعِ خَطًّا تَحْتَ الصِّفَةِ فِي الجُمْلَةِ التَّالِيَةِ:

وهي أَنْوَعٌ مُخْتَلِفَةٌ، وَأَفْضَلُ أَنْوَعِهَا مَا يَجْرِي فِي الهَوَاءِ الطَّلِقِ.

- 3/ صَرِّفِ الفِعْلَ مَارَسَ مَعَ ضَمَائِرِ المَخَاطَبِ

المفرد	المثنى	الجمع
.....	.....	.....
.....	.....	.....

الوضعية الإدماجية: الرّياضة مفيدةٌ لجسمِ الإنسان.

أكتب موضوعًا من 6 إلى 8 أسطرٍ مَوْظَفًا فعل مضارع ومُضَافٍ إليه ومُتَحَدِّثًا عن الرّياضةِ المفضّلةِ لَدَيْكَ و فوائدها.



بالتوفيق يا أبطال



الأستاذ وليد بوزيداني