

**النص :**

يَجِبُ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنَّا أَنْ يُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ لِمُدَّةِ سَاعَةٍ يَوْمِيًّا ، لِأَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِ الْجِسْمِ ، وَتُفِيدُ كُلَّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَائِهِ بِمَا فِيهَا الْعَقْلُ . كَمَا أَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ الْعَمِيقِ ، وَتُحَسِّنُ مِنْ مَظْهَرِنَا الْعَامِ ، وَتُخَفِّضُ الْوِزْنَ ، وَتَقِي مِنَ بَعْضِ الْأَمْرَاضِ .  
إِنَّ مُمَارَسَةَ رِيَاضَتِكَ الْمُفَضَّلَةِ تُنَمِّعُكَ ، وَتَجْعَلُكَ تُدَاوِمُ عَلَيْهَا لِمُدَّةٍ طَوِيلَةٍ . لِذَلِكَ لَا تُجْبِرْ نَفْسَكَ عَلَى مُمَارَسَةِ رِيَاضَةٍ لَا تُحِبُّهَا لِأَنَّكَ لَنْ تَسْتَمِرَّ فِيهَا ، وَلَنْ تُدَاوِمَ عَلَيْهَا .

**أ. البناء الفكري: ( 02 نقطة )**

1 - اِقْرَأِ النَّصَّ قِرَاءَةً جَيِّدَةً ثُمَّ ضَعْ لَهُ عَنَوَانًا مُنَاسِبًا .

2 - اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ ثَلَاثَ فَوَائِدَ لِلرِّيَاضَةِ .

3 - هَاتِ مِنَ النَّصِّ ضِدَّ الْكَلِمَةِ الْآتِيَةِ ، وَوَضِّفْهُ فِي جُمْلَةٍ مُفِيدَةٍ :

| المفردة | ضدّها | توظيفها |
|---------|-------|---------|
| تَضُرُّ | ..... | .....   |

4 - اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مُرَادِفًا لِكَلِمَةِ " تَحْمِي " :

- تَحْمِي = .....

**أ. البناء اللغوي: (04 نقطة)**

1 - اِمْلَأِ الْجَدُولَ بِمَا يَنَاسِبُهُ مِنَ النَّصِّ :

| حرف نصب | جمع تكسير | اسم مفرد مؤنث |
|---------|-----------|---------------|
| .....   | .....     | .....         |

2 - هَاتِ مِنْ عِنْدِكَ جُمْلَتَيْنِ :

أ - جُمْلَةٌ اسْتِفْهَامِيَّةٌ : .....

ب - جُمْلَةٌ تَعْجِيبِيَّةٌ : .....

3 - اَضَعْ " خَلْفَ - صَبَاحًا - سَاعَةً " فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ :

- قُمْتُ ..... لِأَذْهَبَ إِلَى الْمَدْرَسَةِ .

- اِحْتَبَأَ الْوَلَدُ ..... الْأَرِيكَةِ .

4- اَضَعْ " لَ - لَأَنَّ - كَي " فِي الْمَكَانِ الْمُنَاسِبِ :

- اِحْتَرَمَ وَالِدَيْكَ وَ أَطْعَمَهُمَا ..... تَنَالَ رِضَاهُمَا .

- لَمْ يَسْتَطِعْ حَلَّ التَّمْرِينِ ..... لَمْ يَقْهَمْ الدَّرْسَ .

5- حَوِّلْ إِلَى الْأَمْرِ الْجُمْلَةَ الْآتِيَةَ :

- أَنْتَ كَتَبْتَ جَيِّدًا ← .....

- أَنْتُمْ ذَهَبْتُمْ فِي رَحْلَةٍ ← .....

6 - ادْخُلِ " الْكَاف " عَلَى الْكَلِمَةِ الْآتِيَةِ ، وَغَيِّرْ مَا يَجِبُ تَغْيِيرَهُ :

- كَ + الْأَخْ ← .....

7- اَكْتُبْ جَيِّدًا الْأَلْفَ ( ي - ا ) فِي الْكَلِمَتَيْنِ الْآتِيَتَيْنِ :

- مُوسَى..... ، رَضَى..... .

**III. الوضعية الإدماجية: (04 نقاط)**

لَدَيْكَ رِيَاضَةٌ تُحِبُّهَا وَ تُفَضِّلُ مُمَارَسَتَهَا فِي أَوْقَاتِ فَرَغِكَ .

تَحَدَّثْ لَنَا فِي فِقْرَةٍ لَا تَتَجَاوَزُ 12 سَطْرًا عَنْ هَذِهِ الرِّيَاضَةِ ، مُبَيِّنًا فَوَائِدَهَا عَلَى جِسْمِكَ وَ عَقْلِكَ .  
مَوْظِعًا : الْجُمْلَةُ التَّعْجِيبِيَّةُ ، الصِّفَةُ .

