

النص: إِنَّ الرِّيَاضَةَ هِيَ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى تَنْشِيطِ الْجِسْمِ وَ تُفِيدُ كُلَّ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَائِهِ بِمَا فِيهَا مِنَ الْعَقْلِ ، كَمَا أَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى النَّوْمِ الْعَمِيقِ ، وَ تُحَسِّنُ مِنْ مَظْهَرِنَا الْعَامِ وَ تُخَفِّضُ الْوِزْنَ وَ تَقِينَا مِنَ الْأَمْرَاضِ ، لِذَلِكَ أَصْبَحَ الْخُبْرَاءُ يُوصُونَ بِمُمَارَسَتِهَا لِأَنَّهَا مُهِمَّةٌ لِلْجِسْمِ وَ الْعَقْلِ .
تَعَدَّدَتِ الرِّيَاضَاتُ ، فَمِنْهَا كُرَةُ الْقَدَمِ وَ السَّلَّةِ وَ الْمُصَارَعَةُ وَ أَلْعَابُ الْقَوَى وَ هُنَاكَ رِيَاضَةٌ غَيْرُ مُكَلِّفَةٍ يُمَكِّنُنَا مُمَارَسَتَهَا فِي أَيِّ مَكَانٍ حَتَّى الْحَدِيقَةِ الْعَامَّةِ وَ هِيَ رِيَاضَةُ الرِّكْضِ .

أسئلة البناء الفكري:

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

3- مَا هِيَ الرِّيَاضَةُ الَّتِي يُمَكِّنُنَا مُمَارَسَتَهَا فِي أَيِّ مَكَانٍ؟

4- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ مُرَادِفَ الْكَلِمَاتِ التَّالِيَةِ: تَنْفَعُ = الْجَرِيُّ = تَحْمِينًا =

5- اسْتَخْرِجْ مِنَ النَّصِّ ضِدَّ الْكَلِمَةِ 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- اكْمَلْ بَوَضْعِ الْأَسْمِ الْمَوْصُولِ الْمُنَاسِبِ :

◆ أَبِي هُوَ رَافِقُ أُخْتِي الصَّغِيرَةِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ لَا تَبْعُدُنَا كَثِيرًا وَ عِنْدَ وُصُولِهِمَا وَجَدَا الْأَسَاتِذَةَ رَحَّبُوا بِهِمَا.

3- حَوِّلِ الْجُمْلَةَ التَّالِيَةَ إِلَى الْمُثَنَّى وَ مِنَ الْمُثَنَّى إِلَى الْمُفْرَدِ:

◆ التِّلْمِيزُ النَّجِيبُ مُحِبٌّ لِلدِّرَاسَةِ ←

◆ الْفَرَاشَتَانِ اللَّتَانِ تَطِيرَانِ فَوْقَ الْأَزْهَارِ جَمِيلَتَانِ ←

4- صَرِّفِ الْفِعْلَ " جَلَسَ " فِي الزَّمَنِ وَ الضَّمَاوِرِ الْمُبَيَّنَةِ فِي الْجَدْوَلِ :

في الماضي	هُوَ :	هِيَ :	هُم :	هُنَّ :	أَنْتَ :
.....					
في المضارع	أَنْتَ :	أَنْتِ :	أَنْتُمَا :	أَنْتُمْ :	أَنْتُنَّ :
.....					

الوضعية الإدماجية:

الرِّيَاضَةُ مُهِمَّةٌ لِلْجِسْمِ وَ الْعَقْلِ ، بِفَضْلِهَا يَحَافِظُ الْفَرْدُ عَلَى رَشَاقَةِ جِسْمِهِ، وَ نَشَاطِ عَقْلِهِ .
- فِي فِرَّةٍ لَا تَقُلُّ عَنْ سِتَّةٍ (06) أَسْطُرٍ ، تَحَدَّثْ فِيهَا عَنِ الرِّيَاضَةِ الَّتِي تُحِبُّهَا وَ فَوَائِدِهَا .

