

السند :

يوصي الخبراء بممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميًا ، لأنها تساعد على تنشيط الجسم، و تفيد كلّ جزء من أجزائه بما فيها العقل. كما أنّها تساعد على النوم العميق، وتحسّن من مظهرنا العامّ ، و تخفّض الوزن ، و تقي من بعض الأمراض.

تتعدّد أنواع الرياضات و تنتوع ، فمنها كرة القدم و كرة السّلة ، و المصارعة و ألعاب القوى، و السّباحة فمثلا في رياضة رمي الجّلة ، و يجب أن يكون الرّامي قويّ العضلات . و هناك رياضة غير مكلفة يمكننا ممارستها في أيّ مكان حتّى في الحدائق و على الشّواطئ هي الرّكض. فيجد العداؤون و كل الزوّار متنفسا لهم هناك ، أين السّماء الزّرقاء ينعكس لونها على البحر.

(إنّ ممارسة رياضتك المفضّلة تمثّلك ، و تجعلك تداوم عليها لمدة طويلة). لذلك لا تجبر نفسك على ممارسة رياضة لا تحبّها ، لأنّك لن تستمرّ فيها و لن تداوم عليها .

عن مجلّة العربي الصّغير – بتصرف-

الأسئلة :

أسئلة الفهم : (3 ن)

- 1) اقرأ السند قراءة جيّدة ثمّ ضع له عنوانا مناسباً .
- 2) استخرج من النّص ثلاث فوائد للرياضة.
- 3) هات من النّص ضدّ كل من الكلمتين : تبشّع – رخيصة ثمّ وظيفتهما في جملتين مفيدتين.

أسئلة اللّغة : (3 ن)

- 1) اعرّب مل تحته خطّ في السند .
- 2) حوّل الجملة ما بين قوسين في السند إلى المثني .
- 3) استخرج من السند ما يلي : اسم ممدود ، اسم منقوص ، اسم مقصور ، جمع تكسير ، جمع مؤنث سالم

الوضعية الإدماجية : (4 ن)

الرياضة مهمّة للجسم و العقل ، يوصي الخبراء بممارستها بانتظام. اكتب فقرة من 8 إلى 12 سطرا ، تتحدث فيها عن رياضتك المفضّلة مبينا قواعد ممارستها، ومبرزا أهميّة الرياضة على جسم الانسان. موظّفا اسم إشارة.

بالتّوفيق ☺