

النص:

إنَّ مُمارَسةَ **الرياضة** تساعدُ على حماية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، أو تقليل الإصابة منها، فمُمارَسةُ الأنشطة البدنية بشكلٍ منتظمٍ يُحسنُ من صحة الأفراد، ويمكن أن تحمي الإنسان حمايةً شاملةً لعديدٍ من المشاكل الصحية، كالسَّكتات الدماغية المفاجئة، وأمراض القلب، وذلك من خلال تقوية عضلة القلب، وخفض مستوى ضغط الدم، وتحسين تدفق الدورة الدموية، إضافة إلى الحصول على جسم رشيق بعيداً عن السُّمنة، إذ نجدُ **الرياضيون** يتمتعون بصحةٍ جيدةٍ.

و تمتازُ الرياضةُ بأنَّها متنوعة و متعددة، فردية و جماعية (يستطيع الشخص أن يُمارِسَ ما يناسبه منها)، إذ يمكن للبعض ممارسةَ الرياضات الهوائية مثل: المشي وكرة القدم وكرة السلة وغيرها، بينما يفضل آخرون الرياضات المائية مثل السباحة والتزلج على الماء، وهناك من يحبُّ أن يمارِسَ رياضةَ القُوَى مثل الملاكمة والكراتي والمصارعة وغيرها. وفي جميع الأحوال لكلِ رياضةٍ فائدة قد تختلف قليلاً عن الأخرى، والجميل في الوقتِ الحاضر أنَّ الاهتمامَ بالرياضة أصبحَ على مستوى عالميٍّ، ولم تعدْ مجردَ هوايةٍ يُمارسها الأشخاصُ، بل تمَّ تنظيمها ووضع قوانين كثيرة لممارستها وأصبح هناك الكثير من الفرق الرياضية حول العالم لمختلف أنواع الرياضات.

الأسئلة**1- البناء الفكري: (3ن)**

- هات عنواناً مناسباً للنص.
- ما هي فوائد الرياضة؟
- استخرج من النص مرادف كلمة: " **الوقاية** " ثم وظفها في جملة مفيدة.
- هات من النص ضد كلمة " **بدين** ".

2- البناء اللغوي: (3ن)

- أعرب ما تحته خط في النص.
- استخرج من النص: 1- فعل معتل. 2- جمع تكسير. 3- مفعول مطلق.
- حول الجملة التي بين قوسين إلى الجمع.
- بين سبب كتابة التاء مفتوحة في كلمة: **الرياضات**.
- بين نوع الهمزة و سبب كتابتها في كلمة: **المفاجئة**.

3- الوضعية الإدماجية: (4ن)

- هناك علاقة بين الغذاء المتوازن و صحة الإنسان، كما أن للرياضة لها أثر كبير للحصول على جسم سليم و رشيق. - انطلاقاً من السند اكتب نصاً ما بين 10 و 12 سطراً تقارن فيه بين **الغذاء المتوازن و الرياضة**، مقدماً نصائح للآخرين تفيد في المحافظة على صحتهم، موظفاً جمع مذكر سالم و مضاف و مضاف إليه.