

السند :

للسَّباحَةِ فوائدٌ صَحِيَّةٌ عَدِيدَةٌ فَهِيَ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى اكْتِسَابِ الرَّشَاقَةِ وَ الْحَيَوِيَّةِ
وَ تَجْعَلُ الْعَضَلَاتِ مَرِنَةً ، كَمَا تُقَوِّي الْجِسْمَ وَ تُعَالِجُ آلامَ الظَّهْرِ ، وَ تُنَشِّطُ الْجِهَازَ
الدَّمَوِيَّ وَ تُحَارِبُ السَّمَنَةَ بِالإِضَافَةِ إِلَى أَنَّهَا تُخَفِّفُ مِنْ حَالَاتِ التَّوَثُّرِ وَ تَمْنَحُ
لِلإِنْسَانِ الْهُدُوءَ النَّفْسِيَّ .

البناء الفكري : 3 ن

هات عنوان مناسب للنص .

أذكر فائدة من فوائد السباحة .

ماذا تعالج السباحة ؟

استخرج من النص ضد تضعف =

استخرج من النص مرادف الأوجاع =

البناء اللغوي : 3 ن

1 استخرج من النص و املأ الجدول :

فعل	اسم موصول	جمع تكسير	جمع مؤنث سالم	جار و مجرور
.....				

2 حول العبارة الآتية إلى المثني :

التلميذ الذي يمارس الرياضة قوي .

3 ادخل كان او احد أخواتها على الجملة التالية : الجسم رشيق

4 أشطب الكتابة الخاطئة:

لكن - لاكن

هاؤلاء - هؤلاء

هذا - هاذا

الوضعية الإدماجية : 4 ن

العقل السليم في الجسم السليم.

لِكُلِّ مَنَّا رِيَاضَةٌ يُحِبُّ أَنْ يُمارِسَهَا وَقْتُ الْفَرَاغِ تَحَدَّثْ فِي فِقْرَةٍ عَنْ هَذِهِ

الرِّيَاضَةَ مُوضِّحًا كَيْفِيَّةَ مُمارَسَتِهَا وَ فَوَائِدَهَا عَلَى الْجِسْمِ مُوظِّفًا عَلامَاتِ الْوَقْفِ .